Открытие ТЕЛА

Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии

ОТКРЫТИЕ ТЕЛА

Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии

Перевод с английского
под редакцией С.А.Римского

2-е издание (электронное)

Москва

• Институт общегуманитарных исследований •

2018

УДК 615.89
ББК 53.59
О83

О83 **Открытие тела**. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии [Электронный ресурс] : антология / пер. с англ. под ред. С. А. Римского. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 269 с.). — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2018. — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-7312-0926-7

Эта книга — прекрасное введение в мир психотерапевтических и оздоровительных методов работы с телом, компетентный путеводитель для тех, кто желает познакомиться с телесно-ориентированными подходами в психотерапии, медицине, сфере обучения или просто больше узнать о своем теле, о том, как обрести и сохранить телесное здоровье, как можно вернуть телу гибкость и подвижность. Здесь представлены наиболее значимые и проверенные методы и направления; изложены как весьма популярные, так и малоизвестные западные и восточные методики. Описание многочисленных телесных практик сопровождается интересными, познавательными, часто захватывающими историями о происхождении некоторых методов и рассказами из жизни их основателей, реальными случаями из практики, разного рода рекомендациями и советами, а также практическими упражнениями.

Книга предлагает чрезвычайно полезное и увлекательное чтение о возможностях тела и его потенциале, способах его оздоровления, развития, поддержания и обучения. Чтение этой книги поможет сформировать представление о мире телесных практик и сделать первые шаги на пути к силе, красоте и мудрости тела.

Для психологов, психотерапевтов, медицинских работников, всех интересующихся вопросами потенциала и развития тела, телесными подходами к лечению и оздоровлению человека, альтернативной медициной, психосоматикой, движением.

УДК 615.89
ББК 53.59

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Открытие тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии / пер. с англ. под ред. С. А. Римского. — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2017. — 268 с. — ISBN 978-5-88230-022-6.

ISBN 978-5-7312-0926-7

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Эта книга предлагает вам совершить путешествие в удивительный и очаровательный мир. В этом огромном мире вы откроете для себя много нового. Этот мир — ваше тело. Надеюсь, вы получите удовольствие от этого необычного и познавательного путешествия.

Первым шагом оцените нынешнее состояние своего тела. Насколько комфортно вы себя чувствуете? Какое положение занимает ваше тело? Вы сидите, стоите или может быть, лежите? Понаблюдайте за своими ощущениями. Прислушайтесь к тому, что говорит ваше тело. Может, оно сообщает, что чувствует легкость и бодрость, а может, жалуется на напряжение в шее и плечах, на боль в пояснице или недавнюю травму ноги?

Большинство из нас в течение дня ни разу не задумываются об отношении к своему телу. Мы настраиваем свое тело на выполнение работы, а закончив ее, переключаем тело на домашние хлопоты, заставляем выполнять приказы до тех пор, пока не ляжем спать. И после этого рассчитываем, проснувшись, чувствовать себя хорошо. Но наше тело привлекает к себе внимание при помощи сигналов, которые уже нельзя игнорировать. Прислушиваемся ли мы к тому, о чем сообщает нам наше тело? Знаем ли мы какие-нибудь способы реагирования на эти сигналы, кроме принятия пилюль, употребления алкоголя и просмотра телевизора?

Что вы можете сделать для затекшей шеи и напряженных плеч, для ноющей спины или ноги? А как насчет старых травм, напоминающих о себе болью или тем, что быстрой утомляемостью? Вы в состоянии наклонить голову или полностью повернуть ее вправо или влево? Может быть, вы не испытываете боли, но чувствуете, что ограничены в своих способностях? Вам, должно быть, любопытно, насколько хорошо вы можете себя чувствовать, насколько изящно вы способны двигаться, сколько удовольствия можете испытать, и насколько свободным и гиб-

ким может быть ваше тело. Вместо того чтобы игнорировать и пытаться обезболить сигналы тела, попробуйте освоить другой способ реагирования.

Работа с телом

Техники работы с телом существовали задолго до того, как появились письмена на папирусе и глиняных дощечках. Как только люди заметили, что боль отступает при нажиме, трении или особых манипуляциях с телом, появилось понятие телесные направления — термин, который используется для обозначения всего разнообразия телесных практик. Люди использовали эти методы на протяжении тысячелетий для борьбы со всеми видами болезней, для снятия напряжения, повышения спортивного мастерства, получения удовольствия и даже для углубления духовной практики.

Исследовательский институт контакта (*Touch Research Institute*), первый международный исследовательский центр, основной задачей которого является изучение роли терапевтического контакта в здоровье и развитии человека, Национальный институт здоровья и другие авторитетные учреждения проводят исследования, которые доказывают с научной точки зрения то, что древние культуры знали инстинктивно. Здесь читатель сможет познакомиться с данными исследований, которые подтверждают необходимость использования телесных методов.

Телесные направления. Что это такое?

В сфере телесно-ориентированной работы фигурирует множество названий, что обусловлено привычкой проводить дифференциацию и навешивать ярлыки. Некоторые практические специалисты называют то, чем они занимаются, *работой с телом.* Другие рассматривают свой подход как *терапию.* Третьи утверждают, что практикуют *соматическое обучение, сознавание через движение, структурную* или даже *эмоциональную интеграцию.*

Разные системы, школы и подходы определяют диапазон телесных дисциплин по-разному. Для одних это мануальная терапия, применяемая для восстановления поврежденных частей тела, для устранения причин возникающих болей или для преодоления ограниченности движений. Для других это работа с эмоциями и физической структурой одновременно. Кто-то рассматривает подобную деятельность не просто как манипуляции, а как нервно-мышечный обучающий процесс. Некоторые видят в этом первое средство для достижения релаксации и удовольствия. Однако независимо от того, сфокусирован ли подход на какой-либо части вашего тела или же на единстве тела, разума, эмоций и духа, все методы работы с телом отталкиваются от трех основных положений.

1. Все ограничения подвижности, зажимы, блоки или ощущения дисбаланса возникают как следствия чрезмерного мышечного напряжения и привычек.
2. Тело — не камень, оно пластично и изменяемо, излечимо и обучаемо, вы всегда можете что-нибудь предпринять.
3. Тело — это площадка для трансформации.

Все методы также объединены одной целью — изменить жизнь человека к лучшему. Изменения могут освободить человека от дискомфорта и дистресса или расширить диапазон привычных паттернов и улучшить функционирование в целом. Подходы отличает лишь видение того, что и как следует изменять. Должен ли специалист исправить вашу структуру, чтобы воздействовать на функцию или, наоборот, улучшить функцию, чтобы изменить структуру? Цель в том, чтобы избавить вас от симптомов или обучить — расширить сферу самопознания и усилить самоконтроль — через овладение сознаванием.

Чтобы учесть все разногласия и расхождения в этой сфере, здесь будет использоваться термин «*телесные направления*» (*bodyway*). Он объединяет различные виды практики и их противоречивые характеристики. Все телесные направления включают движение, и часто наименее сложные пути приносят

наиболее существенное облегчение. В конце концов, вся наша жизнь — движение, а мы живые существа, всегда находящиеся в процессе, словно поток. И так же, как поток, питающийся от подземных источников воды, мы получаем новые знания от разных телесных направлений. Какой из методов поможет двигаться лично вам — это уже другой вопрос.

Давно ушли в прошлое те времена, когда помимо массажа существовало всего несколько малоизвестных школ телесной практики. Сегодня известно более ста телесно-ориентированных подходов, и каждый день появляются новые. Количество практикующих специалистов исчисляется сотнями тысяч. В настоящее время многие профессионалы в области здравоохранения — медсестры, врачи, дантисты и психотерапевты — включают некоторые телесные методы в свою работу. К телесным практикам прибегают и профессионалы в других областях: актеры, спортсмены, танцоры исследуют возможности телесных практик для совершенствования своей техники движения и развития навыков осознания собственного тела. Параллельно с возникновением новых телесных направлений, возобновляется интерес к старым. Научные открытия вкупе с самыми последними исследованиями в различных областях психологии расширяют границы наших знаний о разуме и теле и наши способности, касающиеся обращения с различными состояниями сознания–тела. Данная книга — это путеводитель по сфере ведущих направлений терапии, отраслей знаний и систем, сфокусированных на теле и движении.

Как человек, испытывающий интерес к телесным направлениям работы, может понять, что ему действительно нужно, и что наверняка удовлетворит его потребности? Как сделать правильный выбор? Ваш выбор будет более взвешенным и осознанным, если будете знать как можно больше о различных телесно-ориентированных методиках. Если вы сделаете правильный выбор, он может оказать трансформирующий эффект на вашу жизнь. В противном случае вы не достигнете положительного результата. Конечно, эта книга не может гарантировать, что вы сможете вы-

брать наилучший метод и лучшего терапевта, но она обеспечит вас информацией, в которой вы нуждаетесь для минимизации ловушек и максимизации выгоды. Она также наверняка поможет вам сэкономить время и деньги.

Чем полезна эта книга?

В первой части обсуждаются причины телесных проблем и то, какую пользу можете извлечь для себя человек, начав работать со своим телом. Читатель познакомится с такими темами, как отчуждение от тела и утрата связи между телом и сознанием, оказание помощи своему телу и скрытые возможности тела.

Вторая часть описывает пути выбора терапевта и стратегии взаимоотношений с ним. Этот выбор осуществляется путем оценки самого терапевта с учетом ваших предпочтений. Здесь затрагиваются такие проблемы, как этика, исцеление и оздоровление, лечение и обучение, цель и процесс нахождения цели, кратко- и долгосрочные результаты. Также раскрываются возможности той или иной практики. Глава, посвященная психологии, поможет вам понять, почему телесные методики затрагивают нечто большее, чем просто физическую структуру, и представит процесс осознания как полезную прелюдию к изучению какого-либо телесного направления.

Третья часть служит гидом непосредственно по телесным методикам. Каждый раздел знакомит вас с основами тех или иных групп методов и их подходами к работе с телом. Описание телесного направления включает в себя цель методики, технику выполнения и результат.

Если ваше тело иногда кажется вам чужаком или даже врагом, то первая часть предоставит вам возможность обнаружить причину неудобства, источник антагонистических отношений, укажет путь движения навстречу дружбе с вашим телом и подскажет, чем эта дружба может быть полезна. Очень немногие люди ощущают совершенную непринужденность и легкость в теле и удовлетворены состоянием их тела. Однако если вы один из них, то пропустите часть II и читайте дальше.

Если вы имеете небольшой опыт работы с телом и телесно-ориентированными методиками или не имеете его вовсе, то часть II поведет вас шаг за шагом по пути выбора нужной методики. Если вы уже знакомы с описываемыми методами, то у вас будет возможность проанализировать имеющийся опыт и научиться избегать неблагоприятных моментов. Вы можете продолжать следовать привычной методике, а можете решить, что будет более плодотворно попробовать другой подход.

Повсюду в книге вы можете заметить вставки под названием «Упражнение». Каждое из этих упражнений позволит вам исследовать некоторые аспекты рассматриваемых методик. Эти упражнения не носят принудительного характера, а скорее побуждают к действию. Если во время выполнения упражнений вы почувствуете неудобство, боль или что-то другое, тревожащее вас, вы можете остановиться в любой момент или адаптировать упражнение к возможностям своего тела. Вы можете выполнять все упражнения, данные в этой книге, или только некоторые из них. У вас всегда будет возможность вернуться к упражнению в другой раз. Кроме того, вы можете спустя некоторое время повторить упражнение, чтобы отметить наличие прогресса.

Психотерапевтам или представителям других помогающих профессий книга поможет подобрать подходящие для клиентов методы работы с телом и использовать их вкупе с другими подходами к оздоровлению. Если вы планируете изменить профессию или вы врач, ищущий источник дополнительных навыков работы с больными, данная информация позволит вам сделать правильный выбор и начать движение в нужном направлении. Вы также можете обратить внимание своих клиентов на эту книгу, чтобы они стали более информированными и ответственными участниками терапии.

Никаких механических предписаний

Некоторые авторы описывают различные болезни или состояния и приводят конкретные методики, подходящие для данных случаев. Позиция, представленная в этой книге, заключается в

том, что выздоровление — это не столько результат какой-либо техники, сколько сочетание взаимосвязанных факторов. Это не механический процесс, и не существует ни одного метода, который решал бы проблемы любой сложности. Например, известны случаи, когда парализованные люди обретали способность двигаться благодаря серии сеансов мануальной терапии Моше Фельденкрайза, называемой функциональной интеграцией, или таким методам, как процесс движения «Континуум»[1] Эмили Конрад (Emilie Conrad Da'oud) или глубокий мышечный массаж[2] Терезы Пфриммер (Therese Pfrimmer). Все эти подходы различны по своим методам и направленности, но в целом они способствуют одному — развитию тела.

Если у вас болит спина, вы получите облегчение — временное или постоянное — с помощью любого терапевта. Дело в том, что состояние вашей спины зависит от ваших индивидуальных особенностей — что к этому привело, какие эмоции могли быть связаны с этим, как вы заботитесь о себе, какую работу выполняете и каковы профессиональные опасности, как давно возникли ваши проблемы, что их усугубляет и что облегчает. Один человек может преодолеть неподвижность и болезненность, ежедневно практикуя занятия йогой, кто-то может покончить с хроническими недомоганиями в спине при помощи сеансов рольфинга или уроков Александера. Кроме того, огромную роль в выздоровлении играют ваши отношения с терапевтом.

Работа с телом — это не только снятие мышечного напряжения в спине или какого-то другого ограничения движения. Это путь к новому знанию, которого вы никогда не получите в школе, знанию, которое не требует заучивания, а дает возможность пережить, познать на опыте целостность бытия. Работа с телом откроет вам такое знание, которое не было доступно вам ранее. Как сказал поэт Уэндел Берри: «Существует колоссальное различие между информацией, которую мы получаем посредством компьютеров и библиотек, хранящих огромные объемы дан-

---

[1] Англ.: Movement process Continuum. — Прим пер.

[2] Англ.: Deep tissue massage. — Прим. пер.

ных, и тем знанием, которое человек получает от костей, знанием, благодаря которому мы хорошо выполняем свою работу и живем полной жизнью»[3].

Именно поэтому данная книга не является сборником нормативов: здесь не сказано, как обнаружить симптом и найти против него быстродействующее средство. Многие люди уже испытали на себе действие современной системы здравоохранения, в традиции которой их воспринимали как заболевшую плоть. На них вешали ярлык того или иного заболевания, посылали к соответствующему специалисту для лечения и вручали, в конце концов, волшебную таблетку, которая обычно давала лишь временное облегчение. Где же в этом сценарии целостный человек?

Известно, что Моше Фельденкрайз ненавидел ярлыки и обобщения. Кто-то однажды спросил его о том, какой метод является наилучшим для беременной женщины. В ответ Фельденкрайз взорвался: «Вы идиот! Не существует такого понятия — беременная женщина». Четырнадцатилетняя девочка, собирающаяся родить своего первого ребенка, и взрослая тридцатипятилетняя женщина, вынашивающая четвертого — совершенно не одно и то же. К каждой из них я буду подходить абсолютно по-разному»[4].

Не позволяйте ввести себя в заблуждение некоторыми публикациями, рекомендующими конкретные методы, обязательные для применения в тех или иных случаях. Например, в одной книге советуют использовать терапию полярности (*Polarity therapy*) при астенопии[5]. Но все не так просто, как кажется на первый взгляд. Астенопия или головная боль могут быть следствием множества причин, и в зависимости от обстоятельств могут использоваться разнообразные методы телесной

---

[3] Jordan Fisher-Smith. «Field Observation: An Interview with Wendell Gerry». *The Sun* (Feb. 1994), p. 14.

[4] Robert Frager, ed. *Who I Am? Personality Types for Self-Discovery*. (Jeremy P Tarcher/Putnam, 1994), p. 14.

[5] Функциональное нарушение, выражающееся в зрительном дискомфорте, неприятных ощущениях в глазах, снижении остроты зрения, быстром утомлении глаз во время зрительной работы. — Прим. пер.

работы — акупрессура, массаж головы, лица и шеи, краниосакральная терапия (*CranioSacral therapy*), миофасциальный релиз (*Myofascial Release*), терапия триггерных точек (*Trigger Point Therapy*) и др.

В этой же книге речь пойдет не столько о патологии и болезнях, сколько о том, как могут расцвести здоровье и хорошее самочувствие, если обеспечены необходимые условия. Известный французский химик Луи Пастер незадолго до смерти признал, что вместо того, чтобы осуждать паразитов, бактерии и вирусы как виновников заболеваний, следовало бы больше внимания уделять окружающей среде. «Микробы — ничто, — сказал он, — все решает среда[6].

Кейс. Личный опыт самосознания

В двадцатилетнем и тридцатилетнем возрасте я обладала огромными ресурсами жизненной энергии и способностью быстро восстанавливать свои силы. Ничто не могло остановить меня. Если возникал некий дисбаланс или меня одолевали вялость и слабость, я не обращала на них внимания, и двигалась вперед усилием воли. У меня выработалась бессознательная привычка чрезмерно напрягать правую сторону тела. Вместо того чтобы развивать силу и гибкость тела в равной мере с обеих сторон, я стала более подтянутой в правой части спины, что компенсировалось напряжением мышц левой стороны. В дальнейшем занятия йогой помогли мне лучше выглядеть, но мое тело заплатило за прошлый образ жизни высокую цену. Поврежденные мышцы не позволяют полноценно двигаться, а сухожилия и связки никогда не возвратятся в первоначальное положение. Ощущение легкости исчезло, любая деятельность дается с трудом.

[6] Ted Kaptchuk and Michael Croucher, *The Healing Arts: Exploring the Medical Ways of the World* (Summit, 1987), p. 37.

На протяжении длительного периода жизни я позволяла разуму господствовать. Я подталкивала тело к движению, даже когда оно было истощено и игнорировала его сигналы до тех пор, пока они не становились настолько громкими, что заставляли останавливаться. Теперь я нежна и дружелюбна со своим телом, я плачу ему вниманием, и, когда оно шепчет мне что-то, я прислушиваюсь к его мудрости. Чем больше я стараюсь принимать и любить свое тело таким, какое оно есть, тем быстрее оно становится таким, каким я хотела бы его видеть. Неудивительно, что оно сопротивлялось, когда я насильно пыталась вогнать его в желаемую форму.

Сейчас уровень моего сознавания изменился, сосредоточенность на внешней стороне сменилась взглядом внутрь себя. И чем больше я открываюсь своему телу, тем больше я открываюсь жизни.

Упражнение. Дневник наблюдения за телом

Даже если вы никогда не вели дневник, я настоятельно рекомендую начать вести дневник мудрости вашего тела. Сделать это несложно: возьмите красивую тетрадь, альбом или сядьте за клавиатуру компьютера. Я заполняю дневник каждые два месяца, поэтому я покупаю блок толстых недорогих записных книжек. Если у вас есть какие-либо трудности с письмом, вы можете записывать свои отчеты на аудионоситель. Не имеет значения, как вы будете делать это, важен сам акт. По мере того как вы читаете эту книгу, вносите в свой дневник ответы на вопросы и реакции на задания в рубрике «Упражнение». Хранение таких записей разъяснит вам, на каком этапе вы находитесь в своем продвижении навстречу телу и навстречу пониманию и чувствительности. Так, делая своего рода ин-

вентаризацию, вы постепенно осознаете то, что вы имеете и в чем нуждаетесь.

Ведение дневника также подготовит вас к занятиям телесными техниками и поможет вам оценивать результаты их влияния на ваше самочувствие, особенно если вы будете составлять отчеты каждые шесть месяцев, каждый год и каждые два года. Ваше возвращение к самому себе будет подобно встрече со старым другом. После того как вы исследовали одно из телесных направлений в течение некоторого времени, вернитесь назад и взгляните, насколько изменились ваши отношения с телом, овладели ли вы новыми моделями поведения, удалось ли вам обрести чувства легкости и комфорта и достичь того, к чему вы стремились. Если вы не заметите изменений, значит, вы еще не нашли метод, который подходил бы вам лучше всего, и вам стоит попробовать что-то другое.

Вот несколько аспектов, с которых стоит начать.

Физические ощущения и энергетический уровень

Когда я чувствовал наибольший комфорт и удовлетворенность в своем теле? Где? С кем? В каких случаях мое тело становится источником удовольствия и радости? Когда я чувствовал неловкость в своем теле? Где? С кем?

Как я чувствую себя сейчас? Расслаблен ли я, чувствую ли легкость и непринужденность? Я чувствую беспокойство? Чувствую, что мое тело страдает? Где я чувствую боль или напряжение? Это чувство сопровождает меня постоянно? Как долго это продолжается? Может, источник этих чувств перемещается по всему телу? Или, может, я ничего не чувствую? Мне жарко или холодно? Я был вял или активен в последнее время? Я утомлен или полон энергии? Я полноценно отдыхаю во время сна или просыпаюсь истощенным? Хочется ли мне вздремнуть прямо сейчас? Насколько свободно или затруднено мое дыхание?

Эмоциональное состояние

Нравится ли мне то, как я выгляжу? Что мне не нравится в себе? Спокойно ли я отношусь к взлетам и падениям в своей жизни? Я угнетен, агрессивен, беспокоен, тревожен или любопытен и счастлив? Часто ли у меня меняется настроение? Могу ли я свободно заплакать или закричать? А может, мне трудно это сделать? Я смеюсь нервно? Как часто я улыбаюсь? Как я чувствую себя в окружении других людей дома, на работе, в общественных местах?

Мечта

О чем я мечтаю? Мои мечты изменяются со временем или остаются прежними? Я достиг чего-нибудь? В моих мечтах есть место изменению тела?

Привычки

Я ем спокойно, тщательно пережевывая пищу, или хватаю что-нибудь на ходу? Может, я набиваю свой желудок, когда злюсь, утомлен или чувствую себя несчастным? Я полагаюсь на кофе и конфеты, когда мне нужно взбодриться? Что для меня значит алкоголь, как он действует на меня? Какие таблетки я принимаю? Каких изменений в своих привычках я хочу добиться: увеличения, уменьшения, полного устранения, добавления или замены?

Стать хозяином самого себя

Я надеюсь, что это книга подтолкнет вас к исследованию собственного тела и его мудрости. Когда вы отчуждены от своего тела, вы становитесь врагом самому себе. Вы не осознаете те ресурсы, которыми обладаете для принятия нужных решений и суждений; вместо этого вы полагаетесь на мнение авторитетов, которые указывают вам на то, как следует думать, во что верить и что делать. Как только вы перестанете воспринимать свое тело как врага и начнете видеть в нем бесконечный источник зна-

ний, вы сможете делать осознанный и независимый выбор. Вы знаете и принимаете, что подходит вам, и отталкиваете, что не годится. Ни родитель, ни врач, ни учитель, ни тем более автор не может знать, что нужно вашему телу, лучше вас. Не стоит слепо следовать установкам какого-то одного телесного направления и позволять ему властвовать над вашим телом. Не отклоняйте одну методику лишь для того, чтобы заменить ее другой. Эта книга — своего рода призыв к обретению вами реальной власти.

Часть I

ВРАТА К МУДРОСТИ ТЕЛА

Глава 1
ПРЕИМУЩЕСТВА РАБОТЫ С ТЕЛОМ

Практикуя в течение двадцати лет сперва массаж, затем психофизическую интеграцию Трейджера (*Trager Psychophysical Integration*) в Институте Эсален в Биг-Суре, штат Калифорния, Дин Юхан (Deane Juhan) был свидетелем многих замечательных изменений. Его рассказы похожи на описание того, что происходило в Лурде[7], известной стране чудес на юго-западе Франции.

«Я видел, как сутулые спины выпрямляются, искривленные суставы становятся более подвижными, быстро и бесследно излечиваются травмы. Я видел, как отпадала надобность в неизбежных хирургических операциях, как сокращалось или отменялось медикаментозное лечение, как очки вдруг становились ненужными, хроническая боль ослабевала или исчезала, прекращался несущий разрушение процесс болезни и даже обращался вспять. И я слышал, как люди с энтузиазмом говорили о позитивных изменениях дома, в отношениях с коллегами по работе, работодателями, друзьями, любовниками, супругами, детьми, родителями. И с самими собой»[8].

Юхан приписывает эти изменения не временному обезболиванию или эффекту плацебо, а целостному процессу познания своего тела с новой точки зрения. Работа с телом может стать средством обретения подобной новой перспективы.

---

[7] Лурд — небольшой город во Франции. Известен тем, что в 1858 г. местная девочка наблюдала видение Божьей матери, которая указала ей на чудотворный источник. Город является местом паломничества страждущих исцелиться и любопытных туристов. — Прим. пер.

[8] Deane Juhan. *Job's Body: A Handbook for Bodywork* (Station Hill, 1987) p. xviii.

Почему люди обращаются к работе с телом?

Страдание — великий стимул. Многие люди впервые обращаются к работе с телом потому, что боль от травмы или хронического заболевания принуждает их искать альтернативы, часто после того, как традиционное лечение — хирургическое или медикаментозное — не помогло или сделало их зависимыми от лекарств. Специалисты рассказывают, что зачастую клиенты приходят к их дверям, когда им больше некуда идти. Отчаявшиеся или озлобленные, они, наконец, пробуют лечить свой артрит, боль в спине, хронический стресс и разного рода профессиональные заболевания с помощью различных методов работы с телом, пытаются вылечить застарелые футбольные или танцевальные травмы, восстановиться после родов или автомобильных аварий. И хотя это их последняя надежда, это также и первый шаг к новому осознанию своего тела и, таким образом, — к новому отношению к жизни. Именно таких людей зимой 1993 года Билл Мойерс пригласил на специальный выпуск радиопередачи об исцелении. Они осваивали медитацию и йогу с Джоном Кабат-Зинном (Jon Kabat-Zinn) в медицинском центре Массачусетского университета. Врачи направляли на восьминедельную программу релаксации и снижения стресса пациентов с любыми жалобами — от головных болей, повышенного кровяного давления и болей в спине до сердечных заболеваний, рака и СПИДа.

Один пациент в результате сердечного приступа был вынужден оставить собственный крупный бизнес. В течение 40 лет до этого он ни разу не был в отпуске. Он был подавлен и растерян. По окончании программы он стал здоровее и счастливее, в его глазах появился огонек, возникло желание жить. Он перестал считать себя пациентом-сердечником и стал чувствовать себя целостным человеком. Он узнал, что может выражать любовь к своей семье, привязанность к другим людям.

Другой человек, восьмидесяти лет, въехал в зал для занятий в инвалидном кресле. Боли в ногах были столь нестерпимы, что он хотел их отрезать. Постепенно он перешел от инвалидного

кресла к костылям, а затем — к тросточке. Он стал более активным и жизнерадостным. В любой другой ситуации ни один из них не стал бы столь внимательно и заботливо заниматься телом, если бы не обучающие программы.

Согласно доктору Джеймсу Линчу (James Lynch), автору книги «Разбитое сердце: медицинские последствия одиночества»: «Люди, наиболее подверженные болезням, чрезвычайно разобщены со своими телами». Его исследование показывает, что у людей с очень высоким кровяным давлением оно поднимается еще выше в то время, когда они говорят, что не хотят замечать этого. «Они мыслят рационально, но совсем не чувствуют своего тела, — говорит он. — Если при разговоре давление у меня повысилось бы на 50%, этот разговор мог бы меня убить»[9].

Многие из нас приучены скорее, следовать авторитету, чем учиться самим. Чем точнее ваш образ собственного тела — изнутри и снаружи — и чем легче вам чувствовать его отдельные части, тем лучше вы будете знать, как о себе позаботиться и что сказать специалисту, который будет сотрудничать с вами в процессе лечения. Многие новаторы в области телесных методов поступали именно так и действительно исцелили себя сами. С помощью тонкой наблюдательности и чувствительности Эльза Гиндлер (Elsa Gindler) сама вылечилась от туберкулеза, Элизабет Дик (Elisabeth Dicke) восстановила нарушенное кровообращение и избежала ампутации ноги, Моше Фельденкрайз вылечил поврежденное колено, а Фредерик Матиас Александер (F.M. Alexander) исправил осанку и вернул утраченный голос.

⇨ Смотри историю Элизабет Дик на с. 237, а истории об остальных, в которых рассказывается, как они разработали эффективные и популярные сегодня системы — в книге II.

Другая мотивация работы с телом исходит из более позитивного умонастроения, из естественного стремления к здоровью

---

[9] James Lynch, цитируется по: Henry Dreher, «Why Did the People of Roseto, PA, Live So Long?», *Natural Health* (Sept./Oct. 1993), pp 130–131.

и оптимальному функционированию. Вы чувствуете себя хорошо, но понимаете, что можно расширить пределы существующих границ. Может быть, вам хочется стать гибче или стройнее. Вами движут любопытство и интерес: как жить полнее, использовать все возможности человеческой жизни? Не раз уже говорилось, что большинство из нас использует лишь малую часть своих способностей. Обычно это относят в основном к возможностям мозга, но разум тела также остается в значительной мере незадействованным. Как жить творческой жизнью? Как преодолеть недееспособность и боль, которые ограничивают мою жизнь? В чем секрет здоровой старости?

Неважно, что именно заставило вас обратиться к работе над телом. Пусть то было желание лучше себя чувствовать или стремление действовать эффективнее, этот шаг откроет перед вами целый новый мир и принесет вам не только облегчение, к которому вы стремились, но также знание и силы, до того неизвестные. Это и называется реализацией своего потенциала.

В основе всех мотивов работы с телом лежит инстинктивное стремление к целостности. Мы также стремимся, сознательно или бессознательно, сохранять мир в зоне военных действий в своем теле. Страны Ближнего Востока тратят на вооружение около 60 миллиардов долларов в год. Представьте, как много энергии и других ценных ресурсов можно было бы высвободить для лучших целей — образования, здравоохранения, других социальных программ, — если бы арабы и израильтяне перешли от вражды к сотрудничеству. Продолжение бесконечной войны и страданий бессмысленно, как на Ближнем Востоке, так и в вашем собственном теле.

Чувствительность, гибкость и контакт

Работа с телом — это хорошее средство стать более чутким к себе. Когда повышается чувствительность, расширяется зона контакта и гибкость. Вместо того, чтобы глушить тело медикаментами или телевизионным шумом, мы готовы воспринять его

послания. Если не притворяться глухим, можно предотвратить большие проблемы.

Юнгианский аналитик Анита Грин (Anita Green) поняла, как важно внимательно слушать себя. «Как только я пыталась проигнорировать потребности тела или усомниться в его мудрости, — говорит она, — тело “высказывалось”: операция в связи с аппендицитом откладывала защиту докторской диссертации, перелом руки мешал написанию тезисов, мигрень вмешивалась в слишком активную жизнь. Высказывания были громкие и отчетливые. Пренебрегите требованиями бессознательного о равновесии и устойчивом центрированном существовании, и телу придется расплачиваться»[10].

Когда Джин Шинода Болен (Jaen Shinoda Bolen), доктор медицины, психиатр и автор бестселлера «Богини в каждой женщине»[11], проходила через кризис середины жизни, она обратилась к телесным техникам, чтобы установить контакт с телом и чувствами. В книге «Переход на Авалон»[12] она описывает пришедший к ней во время одного из сеансов инсайт.

«Я осознала, что держу левую руку так, чтобы защитить сердце, кисть сжата в кулак, как будто держит шит. У меня была трудная неделя, и, как обычно, я скользила по поверхности. Однако, лежа там, я не только осознала то, как держу руку, но и что если я ее расправлю как крыло, то во мне поднимется горе. Я также знала в тот момент: чтобы сделать это, мне нужна помощь. Я слишком сопротивлялась тому, чтобы открыться; некая часть меня старалась удерживать чувства... Я попросила терапевта, чтобы она подняла мою руку вверх от груди. Она так и сделала, и полились слезы.

[10] Anita Green, «Giving the Body Its Due», *Quadrant* (fall 1984), p. 10. См. также: Christiane Northrup, M.D., *Women's Bodies, Women's Wisdom: Creating Physical and Emotional Health and Healing* (Bantam, 1994). Во введении рассказывается ее история о том, как она не обращала внимания на потребности тела, маскировала боль лекарствами, и как она ликвидировала абсцесс под правой грудью, требовавший хирургического вмешательства (pp. xxi–xxiii).
[11] Джин Шинода Болен. Богини в каждой женщине. Киев. София, 2008
12 Crossing to Avalon: A Woman's Midlife Pilgrimage. 1994.

Когда я боролась, чтобы открыться и выпустить горе наружу, врач-наблюдатель во мне подумал о довольно распространенном недомогании, известном как «замороженное плечо»[13]. Это мучительно болезненное состояние, испытываемое некоторыми женщинами в середине жизни. Оно часто удерживается в течение целого года, и затем исчезает так же неожиданно, как и появилось. Без физиотерапии атрофия неработающих мышц может осложнить положение. Я думаю, что была кандидатом на эту болезнь. Эмоциональная боль, которую я не позволяла себе чувствовать, выразилась бы через тело, как боль физическая».[14]

Чем может быть полезна работа с телом

В зависимости от вида выполняемой работы, результаты будут многочисленны и разнообразны. Они могут проявляться напрямую или косвенно.

- Излечение различных расстройств и избавление от болезненных состояний.
- Предотвращение травм и болезней.
- Снижение восприимчивости к стрессу.
- Облегчение боли.
- Улучшение осанки и функционирования; обретение более прямого тела, чувствующего себя легко.
- Улучшение равновесия и координации.
- Замедление процессов старения; крепкое здоровье и долголетие.
- Более глубокое чувственное сознавание.
- Получение большего удовлетворения от секса.

[13] Капсулит плечевого сустава — заболевание, характеризующееся поражением синовиальной оболочки и капсулы плечевого сустава, сопровождается сильной болью, может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний дыхательный и нервной системы, параличу. — Прим. ред.

[14] Jean Shinoda Bolen, *Crossing to Avalon: A Woman's Midlife Pilgrimage* (Harper-Collins, 1994) pp. 244–245.

- Обретение большей чувствительности, гибкости, грации; установление более дружественных отношений и лучшего контакт с собой и другими.
- Определенность собственных границ.
- Доступ к воспоминаниям и мудрости тела.
- Эмоциональное исцеление; сдвиг от роли жертвы к самостоятельности, уверенности и силе.
- Укорененность, центрированность.
- Отказ от подавлений и сдерживаний; увеличение работоспособности и продуктивности; реализация потенциала.
- Более ясное мышление, живое сознание и телесно-духовная жизнь.
- Целостность вместо раздробленности; жизнь всем телом, не только головой — аутентичный отклик вместо интеллектуального.
- Замена старых негативных привычек новыми, позитивными — прекращение разрушительного, бесчувственного образа жизни.
- Принятие себя — признание уникальности и красоты каждого как дара творения; новый образ себя, новое чувство себя телесного.

Если работа с телом эффективна, она помогает восстановить внутренний контакт с собой, преодолевая разобщенность с телом и чувствами. В свою очередь, мы можем лучше общаться и с другими. «Если вы не можете услышать собственное сердце, как же вы добьетесь, чтобы вас понимала жена?» — спрашивает доктор Джеймс Линч[15]. Чем больше у нас знаний о себе самих, тем лучше мы можем сформулировать свои позиции, потребности и желания и услышать, что нам хотят сказать другие. Когда

[15] James Lynch, цитируется по: Henry Dreher, «Why Did the People of Roseto, PA, Live So Long?», p. 131.

вы чутки к другу и вовлечены в контакт, не кажетесь ли вы себе менее жестким, более готовым меняться, более творческим в принятии решений?

Отношения

Хотя странно думать, что рольфинг или медленное и точное движение в тайцзицюань может помочь в отношениях, это действительно так. Здесь нет прямой связи, но опосредованно может произойти многое.

Клайд Форд (Clyde Ford), хиропрактик и создатель соматосинтеза (*Somatosynthesis*), сравнивает отношения с другими с танцем сближения и отдаления. Мы учимся этому сначала через детское тело, откликаясь родителям или тем, кто о нас заботится. Насколько хорошо мы умеем сближаться или расставаться, зависит от того, что мы узнали в детстве относительно близости, привязанности, доверия, питания, одиночества и жестокого обращения. Склонны ли вы к одной из крайностей в отношениях — всегда липнуть или вечно держать дистанцию? Форд называет эти два направления «потерянный спутник» и «затонувшее Я». Если вы — «потерянный», у вас трудности при сближении с другими, и в целом вы живете зажатым и напряженным, как если бы тело было защитной скорлупой. Если вы «затонувший», возможно, вы постоянно пытаетесь сблизиться с другими и обнаруживаете, что не можете оторваться от них. При этом телесно вы склонны к полноте, отсутствию формы и границ и можете не осознавать большую часть своего тела[16].

Работа с телом может помочь вам осознать свою склонность, а также найти равновесие между двумя крайностями, научиться легко вступать в контакт или расставаться, в зависимости от того, что уместно в данной ситуации. Перевоспитывать свое тело в работе — ослаблять или укреплять границы — все равно что нырять в океане к затонувшему кораблю и искать утраченное сокровище. Когда вы знаете, где начинается и заканчивается

[16] Clyde Ford, *Compassionate Touch: The Role Human Touch in Healing and Recovery* (Simon & Schuster, 1993), ch. 3.

тело и как оно себя чувствует, в вашей жизни появляется сила выбирать, искать конструктивную помощь и строить и поддерживать здоровые отношения.

Когда вы научитесь безопасному прикосновению и узнаете границы, вы начнете чувствовать себя в своем теле как дома, в безопасности и поймете, что никто не может вторгнуться на вашу территорию. Как будто при входе висит табличка: «Не входить, если вас не ждут и не хотят». Однажды почувствовав себя в своем теле иначе, — например, позволив себе ощущения вместо того, чтобы отсекать их, — вы сможете вести себя иначе, а это приведет в вашу жизнь других людей и другие отношения.

Хорошим примером здесь может стать один из клиентов мастера айкидо и ломи-терапевта Ричарда Строцци Хеклера (Richard Strozzi Heckler). Джерард был успешным руководителем компании, но ему не везло в личной жизни. Многие годы он осуждал женщин за то, что они покидали его, совершенно не замечая своей физической и эмоциональной вялости и безразличия. Мускулы у него были слабыми, едва обозначенными, движения как у ледника, плечи опущены, голова нависала над впалой грудью. Работа с телом заставила его, наконец, осознать соматически, насколько оцепенелой и вдавленной была его грудь.

Джерард осознал, насколько он боялся близости: когда кто-нибудь приближался к нему — физически или эмоционально, он уходил от контакта, напрягая горло, грудь и таз. Каждый раз, когда он пытался глубоко вдохнуть, он задыхался и кашлял. Оказывается, мальчиком он однажды чуть не утонул, а мать беспомощно стояла рядом и боялась подойти. После этого случая Джерард больше не доверял ни одной женщине. Постепенно, позволяя себе чувствовать тело, он также научился не закрываться от отношений с женщинами и коллегами[17].

[17] Richard Strozzi Heckler, *The Anatomy of Change* (Shambhala, 1985), pp. 23–25.

В один зимний день я сделала перерыв в работе и пошла гулять по лесной дороге. Снег на деревьях, лежавший несколько дней, уже подтаял, и то тут, то там неожиданно падал с веток. Я стряхнула снег с некоторых елей, потому что мне всякий раз было больно видеть, как они сгибаются под тяжестью мокрой белизны, налипшей на ветви. Я размышляла, навсегда ли суровые условия зимы изменили их форму, превратив в горбуна из Нотр-Дама, или они постепенно выправятся. Они напомнили мне людей, чьи тела согнуты грузом жизни — работой, отношениями или их отсутствием, эмоциональными и физическими страданиями. Я надеялась, что, стряхивая снег с молодых деревьев, я помогаю нм распрямляться. Точно так же я верю, что опыт нового движения и даже буквально «стряхивание» старых привычек, сформированных грузом разных стрессов и жизненных травм, могут дать начало и нашему процессу.

Внутреннее знание и свобода

Мы должны научиться встречать и проживать любую погоду в своей жизни. Избегание и нечувствительность — не лучшее решение в ненастные дни. На самом деле такая реакция требует больше энергии, чем продуктивное противостояние ветрам, гуляющим по нашей жизни. Поскольку работа с телом позволит вам узнать себя лучше, она также поможет встречать то, что приходит, и справляться с этим. Когда вы знаете себя, вам проще реагировать инстинктивно и естественно на каждую ситуацию, так как вы ясно ее видите.

Это «знание себя» не совсем то, что имел в виду древнегреческий философ Сократ. Это не знание из головы. Это не знание, усвоенное от учителя, наставника или из книги. Это и не знание,

полученное через обращение к Богу. Это знание, которое может возникнуть только в теле, в сердце, «знание нутром». Оно приходит скорее изнутри, чем снаружи. И это ключевой момент для личной свободы — не только свободы от болезней и травм, от хронических умственных и физических проблем, но также свободы от ограничений в поведении, которые не дают нам стать полностью такими, каким задуман был человек. От знания себя может прийти бытие собой.

Именно знание, идущее изнутри, нужно нам для того, чтобы не поддаваться соблазну ложных пророков. После собственного мучительного опыта пребывания в Аушвице во время Второй мировой войны итальянский химик Примо Леви (Primo Levi) говорил, что без внутренней свободы люди могут закончить фанатичным следованием фашистам. «Лучше отвергнуть все очевидные истины, даже если вас восхищает их великолепие, даже если они удобны и их можно обрести даром, — говорит он, — и удовлетвориться другими, более скромными и менее поразительными. Они достаются мучительно, по крохам и нелегким путем... Их можно проверить и продемонстрировать»[18].

Почему еще крайне необходимо быть хозяином своей жизни? Кроме речей демагогов, мы должны остерегаться мнений, ограничивающих наш потенциал. Когда Рои Кауфман родился аутичным ребенком, так называемые эксперты засыпали его родителей прогнозами типа «безнадежно», «необратимо», «невозможно» и «неизлечимо». К счастью для Рона, его родители, Барри и Самария Кауфман, не прислушались к авторитетным мнениям профессионалов. И даже когда врачи говорили: «У вашего сына прогрессирующее заболевание на всю жизнь, он никогда не излечится», Кауфманы следовали своему плану действий. Результат специалисты называют чудом. Рон, у которого диагностировали также глубокую умственную отсталость, окончил школу, поступил в выбранный им университет, обрел друзей, стал членом дискуссионного клуба и живет полной и интересной жизнью. Если мы не позволяем другим решать, что

[18] Primo Levi, *Survival in Auschwitz and the Reawakening* (Summit, 1986) p. 395.

мы можем или не можем сделать, многие вещи становятся возможными.

История о футбольном тренере и его команде из нью-йоркской школы также показывает, что может получиться, если мы переключимся с подчинения внешним авторитетам — в данном случае стереотипам и мифам — на восприятие голоса своего тела. Однажды этот тренер решил, что игрокам нужно брать уроки балета, чтобы научиться боковому движению и развить силу. В жестком, грубом окружении мальчиков обычно высмеивают за такое «девчачье занятие», но ребята выдержали это. К их большому удивлению, балет привлек их к обычным танцам, которые прежде считались женским занятием. После такой перемены один футболист, удивлявшийся, почему он, будучи отличным спортсменом, неуклюж на танцплощадке, понял, что его идеи о том, что «*положено или не положено*» делать мужчине, превратились в «что *может и чего не может*» делать мужчина. Через тело он узнал прямо противоположное. Не надо ограничивать свои возможности.

Стимуляция осознания

Большинство из нас подвергается воздействию бесконечного потока стимулов — механические шумы машин, холодильников, пил и пневматических дрелей, непрерывная болтовня телевизора и радио, гудки автомобилей и крики людей, лай собак и мяуканье кошек, не говоря уже о непрекращающейся болтовне в голове. Если сенсорные системы уже перегружены, вы, возможно, изо всех сил стараетесь блокировать то, что слышите, видите, чувствуете и обоняете, чтобы прожить день. Излишняя стимуляция может привести к онемению и даже бесчувственности тела. Или можно утратить чувствительность, потому что когда-то раньше вы чувствовали боль и отключили свое сознание от чувствительности и страдания.

Замораживая или анестезируя тело, мы перестаем ощущать боль. Но вместе с тем мы лишаемся и того, что приносит радость. Источник боли — это также и источник удовольствия.

Отсекая одно, мы отсекаем и другое. Это свойство обморожения, оно лишает пораженное место всякой чувствительности. Это значит, что на самом деле мы не осознаем отсутствие чувства. Разновидность обморожения, вызванная отключением чувств — телесная блокировка (мышечные зажимы), — когда-то помогла сдержать чувства и импульсы, казавшиеся опасными, болезненными, запрещенными или неприемлемыми, но теперь они удерживают нас от всех чувств вообще[19].

Работа с телом обеспечивает другой вид стимуляции — она расслабляет, а не вызывает напряжение. Осознание соматических ощущений может стать противоядием от чрезмерной стимуляции современного мира и вызванной ею нечувствительности. Оно может быть и способом отогреть и вылечить обморожение. Пробуждение тела и осознание его интуиции, так же как и чувственных удовольствий, вводит вас в обширное пространство. Оно заново познакомит вас с теми областями, которые вы, защищаясь, лишили жизни. Это также средство замедлить темп даже самой бурной жизни, стать способным физически ощущать каждый ее момент Тело укрепляет вас в настоящем, в точке, где время кажется полным и протяженным, а не кратким и ограниченным. В этом состоянии покоя вы отдыхаете, учитесь, меняетесь, исцеляетесь.

Этот процесс поможет вам открыть себя и развить самоконтроль над физическим и эмоциональным самочувствием. Под самоконтролем я понимаю не жесткое подавление, но способность выбирать, отвечать, а не реагировать. Предпосылкой к тому служит осознание себя, и оно может прийти в работе с телом.

Вас может удивлять, почему надо лучше осознавать свое тело, если оно и так хорошо работает само по себе? Мы дышим, сердце бьется, съеденная пища усваивается и удаляется, и все, очевидно, без нашей помощи. Однако когда мы останавливаемся и начинаем наблюдать даже такие «автоматические» функции, как эти, природ процесса меняется, обычно в лучшую сторону.

---

[19] Ken Wilber, *No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth* (Shambhala, 1979), p. 108.

Упражнение. Наблюдение за дыханием

Остановитесь на мгновение я обратите внимание на то, как вы дышите: часто или медленно, глубоко или поверхностно. Не пытайтесь ничего менять. Просто наблюдайте, как воздух входит в ноздри, наполняет легкие, расширяет грудную клетку. Заметьте, как расширяется или поднимается на вдохе живот. Затем на выдохе почувствуйте, как живот опадает и грудь опускается.

Холодный или теплый воздух поступает в ноздри? Когда выдыхаемый воздух касается области нал верхней губой, он холодный или теплый? Вы вдыхаете и выдыхаете через обе ноздри или по очереди? После нескольких вдохов-выдохов обратите внимание, был ли каждый из них легче предыдущего или давался с большим трудом? Как вы себя чувствуете — спокойнее или возбужденнее? Участилось или замедлилось сердцебиение?

Любой эмоциональный отклик немедленно отражается на дыхании. Простое сознавание дыхания уже изменяет его, без активного намерения или усилия. Простого наблюдения естественных функций достаточно, чтобы воссоединиться с телом и его желанием делать что-то, если дать ему возможность. Чтобы попробовать проделать то же с гневом, ⇨ см. страницу 42.

Избегание потерь

Другое основание для работы с телом — попытаться не потерять то, чем мы не пользуемся. «За *любым* техническим нововведением стоит утерянная человеческая способность», — говорит Майкл Мерфи (Michael Murphy), один из основателей Института Эсален. «За каждым автомобилем — чуть более вялые мышцы… чем больше мы полагаемся на технологии, тем меньше — на свое изумительное наследие, на психосоматические, психо-

физические возможности, которые не развиваем, которые даны нам по праву рождения»[20].

Одна из частных целей работы с телом — предотвратить потери, пробудить способности, прежде чем наступит атрофия. Крайний случай такого вырождения — это своего рода сенсорный маразм. В XIX в. и в начале XX в. дети, попадавшие в приюты, испытывали мало прикосновений, у них не было возможности активировать сенсорно-моторные системы (способность чувствовать мышцы и приводить их в движение с помощью центральной нервной системы), и они буквально умирали[21]. В наши дни подобные случаи имели место в румынских сиротских приютах, где не хватало персонала.

Тот, кто болел полиомиелитом, хорошо понимает принцип «Используй или потеряешь», так как, если мышцы парализованной ноги не используются, они атрофируются. Это верно независимо от воздействия полиомиелита. Стимуляция нервно-мышечной системы — вот что помогает приостановить потерю способностей. Стимул можно получить от умелого прикосновения врача или собственных медленных движений, совершаемых с заботливым вниманием. Вы можете обеспечить себе обратную связь с помощью, например, работы с мячами в русле кинетического сознавания, благодаря указаниям тренера, личным или записанным на пленку, как на уроках сознавания через движение по Фельденкрайзу, или выполняя, скажем, йогические асаны. Работа с телом дает новую сенсорную информацию, способную сломать старые способы действия и создать им замену. Они помогают сформировать новый образец поведения, где больше гибкости, вариативности, мягкости и уместности каждого движения. Когда нервная система по-новому упорядочит мышечную активность, старые привычки выйдут из употребления. В

[20] Michael Murphy, цит. по: Richard Smoley, «Knowledge of the Body: The *Gnosis* Interview with Michael Murphy», *Gnosis Magazine* (fall 1993), p. 33.

[21] Ashley Montagu, *Touching: The Human Significance of the Skin* (Harper & Row, 1978), pp. 76–81.

результате вы научитесь предотвращать заболевания, травмы и недомогания, связанные со стрессом.

Удовольствие

Работу с телом можно использовать не только для того, чтобы избавиться от дискомфорта. С ее помощью можно научиться иначе воспринимать на тело — то есть, не как источник боли, а как источник удовольствия. Потратьте минутку и вспомните особенно приятные переживания. Это может быть что угодно: вы нянчите ребенка, ходите босиком по пляжу, читаете роман в ванне, занимаетесь любовью. Как часто вы вспоминаете, что тело — это еще и источник наслаждения?

«Любой человек обладает эффективной внутренней системой поддержания здоровья... управляемой удовольствием», — говорят физиологи Роберт Орнштейн и Давид Собель (Robert Ornstein and David Sobel). «Ощущения не только посылают предупреждения об опасности. Они ведут нас к приятному опыту, который повышает выживаемость»[22]. Мы учимся через удовольствие. В хороших условиях мы вылечиваемся. Мозг даже вырабатывает вещество удовольствия — эндорфин.

На самом деле, утверждает антрополог Лайонел Тайгер (Lionel Tiger), удовольствие — это не роскошь, а эволюционное понятие. Мы нуждаемся в нем так же, как в витаминах, воде, тепле и углеводах. Удовольствие — вот что сообщает нам, «какие способы поведения, эмоции, социальные модели и вкусовые предпочтения сослужили нам хорошую службу в ходе эволюции. Они переживались как удовольствие и вошли в генетический код... очень давно, сотни тысяч лет назад»[23].

---

[22] Robert Ornstein and David Sobel, *Healthy Pleasure* (Addison-Wesley, 1990), pp. 25, 38.

[23] Lionel Tiger, *The Pursuit of Pleasure* (Little, Brown, 1992), p. 23. Эта книга — заставляющее задуматься, остроумное прославление нашей способности испытывать удовольствие и нашей потребности отыскивать его.

Кейс. Более полное сексуальное удовлетворение

Джозеф Хеллер (Joseph Heller), создатель структурного подхода, который он назвал методом Хеллера, говорит, что до того как он стал работать со своим телом, он никогда бы не сказал, что у него проблемы с сексом. Он был сексуально активен и получал большое удовольствие. Но когда он оглядывается на этот ранний период, то вспоминает, что движение тазом требовало усилий. Нижняя часть спины уставала во время секса и иногда болела. Энергия истощалась, так что после оргазма хотелось только свернуться и заснуть. И чувство удовольствия было ограничено областью гениталий.

После специального телесного сеанса, сконцентрированного на животе и тазовой области, таз у Хеллера стал двигаться сам по себе. Теперь во время секса движения происходили с ним, ему больше не приходилось совершать их. В результате, сексуальный акт больше не утомлял его, спина перестала болеть, и после он чувствовал себя заряженным энергией. Также чувство удовольствия от секса неожиданно распространилось на все тело. По мере того, как тело становилось свободнее, ощущения от секса становились более тонкими[24].

Эмоциональное и духовное развитие

В то время как психологи считают, что улучшение эмоционального и физического функционирования сопровождается физическими переменами, практикующие работу с телом убеждены, что это телесные изменения сопровождаются улучшением эмоционального и физического функционирования.

[24] Joseph Heller and William A. Henkin, *Bodywise* (Wingbow, 1991), p. 179.

Ида Рольф (Ida Rolf), создатель рольфинга, предположила, что в определенных случаях коррекция структурных отклонений может быть более эффективной, чем психотерапия. Моше Фельденкрайз (Moshe Feldenkrais) и Томас Ханна (Thomas Hanna) утверждали, что увеличение подвижности ведет к улучшению психологического состояния. Ханна, ученик Фельденкрайза, никогда не обсуждал со своими клиентами психологические проблемы. И все же без единого слова он замечал, что, как только исчезали физические ограничения, за ними вслед уходили и психологические трудности. ⇨ (См. историю Луизы, книга II).

Брент Вильямс (Brent Williams), выпускник Южной баптистской теологической семинарии в Луисвилле, штат Кентукки, наблюдал то же применительно к духовным проблемам. Он перешел от обязанностей священника к терапии массажем, когда понял, что в 80% случаев, когда люди подавлены и «не чувствуют себя в согласии с Богом», — это физическая трудность, а не духовная дилемма. Словесное консультирование не удовлетворяло Вильямса, а клиенты оставались со своими конфликтами. Но приносимое массажем физическое облегчение вело и к духовному обновлению.

Сегодня все больше людей понимают, что недостаточно рассмотреть, проанализировать и обсудить эмоциональные и духовные проблемы; предпочтительнее обращаться к ним напрямую, в собственном теле. Дисциплинированная телесная практика может привести к доверию себе и некоторому знанию себя, что утверждает единство, а не дуальность. То, как мы воспринимаем свое тело, влияет на восприятие жизни в целом.

Писательница-феминистка Глория Стайнем (Gloria Stainem) описывает, что происходит на лекциях, когда она просит людей встать и посмотреть, как они располагают тело в пространстве. Женщины часто замечают, что ставят ноги вместе, голова слегка впереди, руки скрещены на груди или сведены впереди, как будто хотят прикрыть тело и занимать минимум места. С другой стороны, мужчины обнаруживают, что стоят, расставив ноги, голова поднята и запрокинута, руки по бокам или один локоть

выставлен вперед, и занимают максимум пространства. Когда Стайнем просит их изменить манеру стоять и спрашивает, как они себя чувствуют, люди вскоре понимают, как быстро физическая поза влияет на их состояние, особенно на доверие к себе.

«Когда люди малого пространства меняют позу на более свободную, они сообщают, что поначалу чувствуют себя странно или беззащитно, а затем более сильными и уверенными, — отмечает Стайнем, — когда же люди большого пространства «сжимаются», они часто говорят, что поначалу чувствуют себя как дети, а потом — менее сильными и даже менее заметными»[25].

Подобным образом годовой курс под названием «стимулирование школьных успехов с помощью спорта» (*Promoting Achievement in School Through Sports — PASS*), разработанный для старших школьников, помогает добиться академических успехов, работая с тем, что их тело уже знает через спортивный физический опыт. Дети открывают, что у них уже есть большинство качеств и навыков, необходимых для успехов в школе. Движение и телесные упражнения на концентрацию делают их более спокойными и уравновешенными, что ведет к большей физической силе и умственной активности. Физическая уверенность превращается в общую самоуверенность и тем самым в компетентность в учебе[26].

У меня много знакомых женщин, которые с детства занимались спортом, — некоторые из них были «пацанками» — отказывались ограничить себя деятельностью и одеждой, положенной девочкам. Они выросли уверенными женщинами, которые не боятся активности. С начальной школы мне приходилось помогать отцу по работе. Опыт физической работы выработал во мне ощущение силы. Я перенесла его и во взрослую жизнь. Другие женщины познали свою силу позже, через физический опыт рождения и воспитания детей.

---

[25] Gloria Stainem, *Revolution from Within* (Little, Brown, 1993), pp. 199–200.

[26] Информация получена от: PASS, American Sports Medicine, P.O. Box 1837, Mill Valley, CA 949.

Кейс. История Джонни: материя или разум, работа с телом или психотерапия?

Как утверждает Ида Рольф, создательница рольфинга и специалист в области структурных телесных техник, некоторые люди ошибочно ищут помощи в психотерапии, тогда как на самом деле им нужно осознать и исправить физические отклонения. В качестве примера она приводит историю Джонни.

Когда Джонни было десять лет, он скатился на роликах с бетонной лестницы, причем последние шесть ступенек он ехал уже на собственной заднице. Поскольку сломанных костей не было, мать решила, что обошлось без серьезных повреждений. Но год спустя Джонни уже не мог заниматься спортом наравне с друзьями и не мог сидеть, скрестив ноги. Пострадал его образ Я: он начал чувствовать себя неадекватным и незащищенным. К тому времени, когда ему исполнилось 15, у него заболели колени, а в 16 сильно растолстели бедра. Наконец, когда ему наступило 17, он обратился к врачу, чтобы выяснить, какой недуг разрушает колени и искажает походку.

Восемнадцать лет спустя Джонни безнадежно пытался избавиться от «болезни» с помощью психотерапия. Может быть, он чувствовал себя незащищенным оттого, что в детстве мать недостаточно любила его? Он вспомнил, как отец кричал на него: «Господи, ты можешь встать прямо?»

Он на самом деле не мог, говорит Ида Рольф. Одна нога воспринималась длиннее другой, потому что падение с лестницы искривило таз, и одно бедро было немного впереди и слегка выше другого. Психоаналитик сказал, что у Джонни сильно развито

«чувство незащищенности». Так оно и было. Чтобы компенсировать это, он стал замкнутым и застенчивым. Преодолевая себя, он занимался в зале и наращивал мускулы. Хотя он стал сильнее, он не чувствовал большей безопасности, чем прежде, потому что не было улучшения в поврежденном суставе.

Как считает Ида Рольф, психотерапия не излечит Джонни, потому что она не исправит структурного изменения таза. Работа с телом — восстановление равновесия таза — вот что вернет ощущение безопасности[27].

Даже самые повседневные физические задачи могут снять психические и эмоциональные блоки. Мы с подругами обсуждали, почему мы начинаем наводить порядок в шкафу, на столе, а иногда и во всем доме, прежде чем сесть за работу. Мы привыкли называть это откладыванием, но я пришла к мнению, что физическая активность — это разогрев, переходящий в умственную активность, необходимую для творчества. Одна моя подруга, когда у нее внезапно умер муж и она, молодая мать, осталась растить двух сыновей, обнаружила, что ей необходимо пересмотреть всю планировку дома и стала переставлять мебель. Физический акт реорганизации помог ей пережить горе и начать обустраивать новую жизнь.

Упражнение. Изменить настроение посредством тела

Вспомните, когда вы в последний раз были расстроены, подавлены или огорчены какой-то потерей. Представьте и/или почувствуйте, каким тогда было тело. Плечи опущены, трудная клетка вдавлена, будто вы защищаете сердце от еще большей боли. Вы опустили глаза? Если вам повезло, и друг или партнер обнял вас, позволило ли это прикосновение

[27] Ida Rolf, *Rolfing: Reestablishing the Natural Alignment and Structural Integration of the Human Body for Vitality and Well-Being* (Healing Arts, 1989), pp. 25–26.

хоть немного расправиться, почувствовать себя менее одиноким в своем теле? Могли ли вы глубоко вдохнуть? Повлиял ли физический комфорт на эмоциональное состояние?

Если вы расстроены или подавлены сейчас, выпрямитесь, но не напрягайтесь. Поднимите и разведите грудь, чтобы распрямились плечи; поднимите голову, затем посмотрите вверх на потолок, откинув голову назад. Если я чувствую, что готова заплакать в ситуации, когда это неуместно, я просто смотрю вверх, и желание плакать вдруг пропадает. Если вы почувствовали себя печальным за рулем машины, вытяните и распрямите спину, вдавливая в сиденье ягодицы и пытаясь дотянуться головой до крыши машины. Не нависайте над рулем, а выпрямите и вытяните руки[28].

Имея дело не с грустью, а другими эмоциями, можно попробовать другое упражнение. Даже если в данный момент вы не злитесь и не раздражены, можно потренироваться, представив кого-то или что-то, что действительно приводит вас в ярость или вызывает страх. Представьте максимально реалистичную картину. Прочувствуйте это на самом деле. Затем обратите внимание, как вы дышите. Дыхание стало коротким и поверхностным? Сердце колотится? Это некоторые из физических ощущений, сопровождающих злость или раздражение. Теперь сознательно начните дышать медленно и глубоко: полностью вдохните животом, грудью, затем постепенно выпустите весь воздух. Делайте это, пока каждый цикл дыхания не будет происходить без усилий. Заметьте, что, как только вы изменились физически, вы успокоились эмоционально. Вы использовали свое тело, чтобы воздействовать на сознание.

---

[28] Упражнение взято из: William «Dub» Leigh. *Bodytherapy: From Ida Rolf to Feldenkrais to Tanouye Roshi* (Water Margin, 1989), p. 73. Автор, специалист по телесно-ориентированной терапии, попробовал регулировать свою позу после того, как его захлестнуло чувство печали во время управления автомобилем. Через некоторое время он обнаружил, что насвистывает собственный мотив и отбивает такт.

Совершенствование навыков

Когда возрастает уровень сознавания и становится глубже состояние расслабления, улучшаются также равновесие, координация и даже облегчается освоение различных навыков. Например, в 1980 году в Санта-Круз, штат Калифорния, в соответствии с «Системой обучения физическим реакциям» (P.R.E.S. — Physical Response Educational Systems) для учеников спецшкол вступила в действие программа применения акупрессуры (Джин шин джитсу). Позитивные изменения были очевидны. По мере того как повышались степень расслабления и уровень сознавания, ученики становились более отзывчивыми, общительными и восприимчивыми к учебе; уменьшились или совсем исчезли проблемы с поведением. У детей, страдающих церебральным параличом, умственно отсталых или гиперактивных детей существенно улучшились равновесие, осанка, ритм и координация. Один подросток, наконец, перестал ударяться о предметы. Маленький ребенок научился есть ложкой, а другие научились ловить мяч или кататься на скейте. Хотя у всех учеников были серьезные трудности в освоении языка в связи с задержкой развития, физическими расстройствами или эмоциональными нарушениями, они достигли успеха в общении и познании. Один из них, ребенок, который прежде только повторял звуки, начал строить предложения. У другого увеличилось время концентрации внимания. К концу шести или восьми еженедельных сеансов акупрессуры некоторые ученики совершили рывок в учебе, эквивалентный 3–5 годам академического обучения[29].

[29] По данным *P.R.E.S. Release*. 1984–1990 (Project P.R.E.S., Office of Education, County of Santa Cruz, 809 Bay Ave., Suite H. Capitola, CA 95010); Eve Hill Pecchenino and Jeanne St. John, «Let Your Fingers Do the Walking», *Academic Therapy* 19:1 (Sept. 1983); Jeanne St. John, «A Hands-On (Literary) Approach to Stress Reduction: What's New in Schools?» *Thrust* 13:7 (June 1984), pp. 12–14, Jeanne St. John. «P.R.E.S.: Physical Response Educational Systems; The Oriental Model Goes to School», *The Journal of Traditional Acupuncture* 99:2 (spring/summer 1987), pp. 30–35, «Acupuncture Therapy in a School Environment for Handicapped Children», *American Journal of Acupuncture* 15:3 (July-Sept, 1987), pp. 227–232.

Исследовательский институт контакта (Touch Research Institute) в медицинской школе университета Майами провел исследование среди работающих взрослых и обнаружил, что пятнадцати- или двадцатиминутный массаж (на рабочем месте, в своих креслах) приводил их в состояние повышенной готовности к действию, что подняло качество выполняемой работы. Когда после массажа их попросили выполнить математические вычисления, то и скорость, и точность удвоились[30].

Наблюдая за детьми британской школьной системы, Майкл Гельб (Michael Gelb) открыл решающую роль позы для успеха в учебе. Он заметил, что, когда ученики искали правильное решение сложной математической задачи или читали трудный текст, они напрягали тело и сжимались. Когда он помог им осознать, как они сидят, и продемонстрировал, как можно расслабиться и сидеть и дышать свободно, дети отметили, что ответы находятся волшебным образом, без усилий[31]. Многие телесные техники, особенно относящиеся к структурным и функциональным подходам, полезны для развития хорошей осанки; не менее полезны в этом и те, которые делают акцент на большем сознавании и внимании. Поскольку неправильное положение тела мешает притоку кислорода к мозгу, выравнивание тела и головы при сидении и движении может улучшить мышление и помочь решению проблем.

Итак, станете ли вы после работы с телом блестящим оратором или танцором, хотя прежде были косноязычны или наступали людям на ноги? Честно, все может случиться, хотя никто не дает таких обещаний. Когда вы начнете чувствовать себя в теле по-другому — менее подавленным, более уравновешенным и скоординированым, — у вас может также появиться достаточно уверенности в себе, чтобы начать выступать перед слушателями или брать уроки танцев.

---

[30] Tiffany Field, руководитель Touch Research Institute, keynote speech at 50th-anniversary American Massage therapy Association convention, Chicago, Oct. 13, 1993.

[31] Данные из: Thomas Armstrong, *Seven Kiwis of Smart* (Plume/Penguin, 1993), p. 84.

Старение

С возрастом работа с телом приобретает еще большую ценность. Томас Ханна неоднократно говорил, что старость, как мы ее себе представляем, это миф: нет неизбежной необходимости превращаться в дряхлых стариков и старушек. Мы становимся таковыми потому, что выбираем, зачастую подсознательно, отношения и позы, соответствующие нашему образу Я, и отвергаем другие, ограничивая тем самым формирование новых телесных паттернов и обучение им. Ограничения, которые, как мы думаем, возникают из-за недостатка силы, на самом деле являются результатом привычного напряжения определенных мышц, что приводит к несбалансированному движению. А оно, в свою очередь, ведет к еще большей неподвижности мышц, так как мы не пользуемся ими, чтобы избежать неудобства или боли. Этот порочный круг ведет к деформации скелета, позвоночных дисков, суставов и т.д. Результат — преждевременная старость и сужение диапазона телесных движений. Реальный возраст почти не влияет на такой исход.

Те, кто практикуют работу с телом, особенно в русле соматического обучения, уверены и доказывают своей работой, что можно научиться сохранять способность к нормальному и полноценному движению в любом возрасте. И когда мы обретаем такую способность, то молодеет не только тело, но и личность человека. ⇨ (См. историю Луизы, книга II.)

Работу с телом можно рассматривать и как превентивную меру. Например, художница Георгина О›Киффи объясняет подвижность и гибкость, несвойственные для ее преклонных лет, прежними занятиями рольфингом. Или Боб Хоуп, который в свои 90 по-прежнему работает благодаря тому, что в течение десятилетий ни на один день не прерывал массажа.

Прикосновение

Прикосновение — это средство работы с телом. Всем нам нужно прикосновение: для покоя, удовольствия, сенсорно-моторной стимуляции, даже просто для жизни. Исследования показывают, насколько важным является прикосновение для выживания младенцев и хорошего самочувствия взрослых. Например, разлученные с матерью крысята впадали в шок; без прикосновения все их системы закрывались и прекращали вырабатывать энзимы, необходимые для развития важнейших органов. Я уже рассказывала, что случается с маленькими детьми, живущими в приютах и не знающими ласки, — нечто вроде сенсорной атрофии.

И напротив, современные исследования обнаруживают, что ежедневный массаж позволяет преждевременно родившимся детям догнать в росте и развитии. Он также может предохранить их от пневмонии. Фармаколог Саул Шанберг (Saul Schanberg) и другие ученые университета Дьюк исследуют сложную последовательность генных взаимодействий, чтобы прояснить связь между прикосновением, синтезом белка и клеточной регуляцией. При недостатке прикосновений, подразумевающем отсутствие матери, детские гормоны роста пролактин и инсулин прекращают работу, чтобы сохранить энергию *для* выживания. Во всех более ранних лабораторных опытах с животными отсутствие тактильной и двигательной стимуляции вело к ненормальному социальному и эмоциональному поведению (агрессии, пугливости, ярости и сексуальным отклонениям) и повреждению мозга[32].

---

[32] Ashley Montagu, *Touching*, особенно гл. 4 и гл. 6; Mirka Knaster, «Premature Infants Grow with Massage: Dr. Tiffany Field's Research», *Massage Therapy Journal* (summer 1991), pp. 55-60; Amelia Auckett, *Baby Massage: Parent-Child Bounding Through Touching* (Newmarket, 1982), особенно pp. 85–88; *News at Duck Med* (July 1995), p. 6; James Prescott, «Body Pleasure and the Origins of Violence», *The Futurist* (Apr. 1975), pp. 64–74; Gary Mitchell, «What Monkeys Can Tell Us About Human Violence», *The Futurist* (April 1975), pp. 75–80. См. также: Catherine Caldwell Brown, ed., *The Many Faces of Touch* (Pediatric Table: 10; Johnson & Johnson Baby Products Co., 1984) и Nina Gunzenhauser. *Advances in Touch: New Implications in Human Development* (Pediatric Round Table: 14; Johnson & Johnson, 1990).

Необходимость прикасаться и испытывать прикосновение не уменьшается с возрастом. Вирджиния Сатир (Virginia Satir), член Американской ассоциации ортопсихиатрии, говорила: «Нам в день нужно четыре объятия для выживания, восемь для поддержки и двенадцать для роста». Антрополог Эшли Монтэгю (Ashley Montagu) предполагает, что для пожилых людей тактильная поддержка до болезни и во время болезни сильно влияет на ее течение и исход, возможно, опуская весы в сторону жизни или смерти[33]. Как утверждает хирург-офтальмолог Стивен Тернер, если во время операции по удалению катаракты держать пациента за руку, это расслабляет пациента и придает ему уверенность[34].

Прикосновение помогает определить границы тела и образ тела. Если вы выросли, думая, что вы большой и тяжелый или маленький и слабый, то чем больше вы чувствуете тело через прикосновение, тем лучше вы знаете, каково ваше тело теперь, а не представляете его себе по устарелым, ложным воспоминаниям. Если вы чувствуете себя похожим на Геркулеса или амазонку, прикосновение поможет восстановить контакт с мягкостью и ранимостью. Если вы всегда чувствовали себя хрупким, оно поможет определить силу тела. Без знания своего тела — чувствования и ощущения, а не отказа от него — вы не выйдете за рамки существующей устойчивой картинки себя. Вы застыли на фотографии, вместо того чтобы двигаться в фильме.

Если вы начнете заниматься своим презираемым телом в рамках какого-то телесного подхода, не удивляйтесь, когда образ тела изменится к лучшему и пройдет стыд за тело. Тот, кто работает с вами, не осуждая вас, дает вам возможность тоже перестать осуждать и принять свое тело, а не отвергать его. Такое принятие означает допущение более широкого спектра переживаний. Когда вы почувствуете себя в своем теле иначе, вы будете

[33] Ashley Montagu, *Touching,* pp. 321–322.

[34] Michelle Locke, «Human Touch Soothes Surgery Patients», *Marin Independent Journal* (June 21, 1992) pp. A1, A7.

по-другому обращаться с собой — может быть, начнете танцевать, станете путешествовать по прекрасным местам, готовить чудесные блюда или заведете нового друга.

Если в прошлом прикосновение было болезненным, даже грубым, насильственным, стыдным переживанием, лишенным любви и заботы, работа с телом обеспечивает возможность испытать прямо противоположное и узнать, что прикосновение может быть безопасным, любящим и целительным.

Прикосновение стимулирует сознавание. «Касающиеся руки не похожи на лекарства и скальпели, — говорит Дин Юхан, практикующий метод Трэйджера, — они как фонарики в темной комнате»[35]. Где нас касаются, туда устремляется внимание, и таким образом всплывает ранее не осознаваемая информация. Например, можно не замечать напряжения или раздражения, пока что-то или кто-то не коснется икры, шеи, плеча или нижней части спины. Вы получаете новую информацию о своем теле. Она делает возможным и стимулирует новый выбор. Точно так же можно не знать, в каком месте тело чувствует себя хорошо и комфортно, пока вас не коснулись и вы не почувствовали удовольствие от этого.

Когда прикосновение приводит к легкости в теле, оно открывает новый способ бытия и образ жизни. Вместо того чтобы окружать себя дискомфортом и болью, появляются силы воспринять удовольствие и покой, открыть все, что есть вокруг нас.

Доступ к воспоминаниям и преодоление травмы

Работа с телом через прикосновение, а не с помощью слов (в вербальной терапии) может открыть доступ к тому, что невозможно выразить языком, особенно до-вербальный опыт. Хотя воспоминания может запустить все, что затрагивает органы чувств — хлопанье дверью, рассвет, шум сыплющегося мусора, приятный аромат сырного пирога, — прикосновение воздей-

[35] Deane Juhan. *Job's Body*, p. xxix.

ствует сильнее всего, особенно когда исходное происшествие сильно подействовало на тело. Когда эта часть тела снова испытывает прикосновение при определенных условиях, происходит также прикосновение к прошлому опыту и проявляется «память тела». Как будто клетки тела помнят отдельное событие или их последовательность. Открытие этой памяти через прикосновение позволяет в дальнейшем работать со скрытым материалом, недоступным языку. ⇨ (Смотри о памяти тела на стр. 133.)

В дополнение к психотерапии, телесный терапевт может помочь вернуть части тела, «потерянные» при травме путем диссоциации и подавления, особенно в случаях сексуального насилия. Они помогут преодолеть чувство отвращения, стыда и ненависти к себе, чтобы была возможность создать дружеские и сочувствующие отношения со своим телом. Они также позволяют человеку прочувствовать свое тело как источник силы и узнать удовольствие несексуального прикосновения. В конечном счете, это ведет к восстановлению чувства доверия, после чего станут снова возможными естественные отношения с другими людьми.

Сила интеграции

Телесные направления помогают нам узнать свое тело — узнать, как мы чувствуем, действуем и воспринимаем. Такое знание приносит силу. Нам часто говорили: «Чего не знаешь, от того не страдаешь». Но это неправда. Если мы чего-то не знаем, это не перестает причинять нам боль. То, чего мы не знаем, ограничивает нас и лишает власти над собственной жизнью. А когда мы знаем, мы можем делать обоснованный выбор, эффективно реагировать и заботиться о себе.

Издревле сложилось так, что мнение, будто мы не можем знать телом, — очень удобно властям: будь то церковная иерархия, королевская власть, промышленность или диктатура. Им выгодно, когда мы полагаемся на посредника — священника, генерала, учителя — и стоим в стороне от себя, смотрим на свое

тело как на орудие труда или пушечное мясо. ⇨ (См. «Раскол», глава 2.) Соединиться с телом — значит научиться верить себе, а это дает нам силу.

Благодаря контакту с телом мы движемся так же легко, изящно и инстинктивно, как животное. Если не вмешиваться в естественное развитие котенка, он будет легко ходить и красиво потягиваться без всякой тренировки. Основатели и сторонники соматического обучения полагают, что и мы, как котята, изначально знаем, как правильно двигаться, но где-то по пути происходит вмешательство родителей и образования в виде определенных ограничивающих форм и/или травмы. Телесные техники могут помочь нам заново научиться естественному движению и телесной грации, бытию в теле без усилий. Это значит стать более координированным, гибким и ответственным. Такой вид интеграции дает возможность лучше противостоять депрессии и болезни, прислушиваться к себе и быстро восстанавливаться после стресса или травмы.

Работа с телом — это также путь достижения интеграции. Благодаря всем нашим дието- и фитнес- безумствам, в западной культуре «расколотый» способ существования является нормой — физиолог Сидней Джерард назвал его «видом узаконенного, общепринятого помешательства»[36]. Именно дезинтеграция позволяет людям переносить утомление, стресс и жестокость общепринятого, неизменного стиля жизни. Или же мы анестезируем тело алкоголем, успокоительными или пищей, если не смогли обуздать свою витальность. Может быть, проявления витальности подвергались наказанию в раннем возрасте, когда поведение ребенка, казавшееся ему нормальным, нарушало покой окружающих взрослых.

Мы вытесняем опыт тела, чтобы защититься от угрозы удовольствия или боли. Например, для ребенка естественно исследовать свое тело, в том числе и область гениталий, но если у родителей есть установка «не трогай там», вызванная их собствен-

[36] Sidney Jourard, «Some Ways of Unembodiment and Re-embodiment», *Somatics* (autumn 1976), p. 4.

ными неудовлетворенными сексуальными потребностями, то ребенок научится подавлять свою естественную тенденцию к удовольствию. Последователь соматического образования Дон Джонсон (Don Johnson) вспоминает, как рос в семье, в которой чувственное знание ассоциировалось с грехом. Он помнит, как засыпал и боялся, что будет гореть вечным пламенем в аду, если хоть раз последует своим физическим импульсам. Он помнил, как его предупреждали: «Если дотрагиваешься до пениса с удовольствием или тебе нравится смотреть на свое голое тело в зеркале, ты совершаешь смертный грех, заслуживающий вечного проклятия»[37].

Мы также становимся разобщенными с самими собой, когда другие берут на себя функцию определения нашего телесного состояния и оценки силы, слабости, нужд и желаний. Как часто вы продолжали принимать лекарство, несмотря на то, что оно уже переставало действовать, просто потому, что доктор продолжал его выписывать, вопреки тому, что чувствовало тело? Благодаря работе с телом можно восстановить с ним контакт, чтобы именно вы, а не другие, знали, когда и сколько вам есть, спать, пить, упражняться, работать, играть и так далее. И чем больше вы чувствуете себя в теле как дома, тем увереннее вы становитесь. Знание личных границ, уважение к телу и контакт с его мудростью и силой освободят от чувства подчиненности другим — от ощущения жертвы или потенциальной жертвы. Когда мы действительно едины — живем полностью телом, — это дает нам ощущение существования, которое наделяет нас силой.

[37] Don Johnson, *Body* (Beacon, 1983), pp. 3, 20.

Кейс. История маленькой Элси

Когда новорожденная Элси и ее мама приехали из роддома, бабушка настояла, чтобы Элси приучалась спать одна всю ночь, не мешая семье. Ее оставляли одну в дальнем конце дома, так *что* никто не слышал ее плача. На шестую ночь Элси больше не плакала. Но скоро все заметили, что ребенок почти не ощущает своего тела. Казалось, она никогда не знала, голодна ли она, замерзла или устала. Другим приходилось говорить ей, когда есть, когда ложиться спать, когда теплее одеться; Она научилась игнорировать свои естественные (инстинктивные) телесные нужды и уже не знала, как на них реагировать, если ей об этом не говорили[38].

---

[38] Адаптировано из: Julie Firman and Dorothy Firman, *Daughters and Mothers: Healing the Relationship* (Crossroads, 1992).

Глава 2
ТЕЛЕСНОЕ ОТЧУЖДЕНИЕ: ГДЕ МЫ ПОТЕРЯЛИ ТЕЛО

Забавно, что культура, помешанная на внешнем виде и функциональности тела, — вспомните, сколько миллиардов долларов и внимания тратится на питание, фитнес, моду и секс, — настолько невежественна в отношении этого самого тела и отчуждена от него. Иконоборец и отступник Алан Уоттс, епископальный священник и последователь дзен, говорит об этом так: «Общепринятое представление, что американцы материалисты, — это совершенный миф. Материалист — это тот, кто любит материальное, человек, отдающий предпочтение вещественной стороне сущего. Исходя из этого определения большинство американцев — абстракционисты. Они *обладают* материальным, и как можно скорее превращают его в горы мусора и облака ядовитого газа»[39].

Слова «материальное» и «материя» произошли от латинского *mater*, — мать. Неуважение к материи идет бок о бок с давно возникшим презрением к женскому, природе и телу. Источником такого отношения стали события тысячелетней давности.

Раскол

Большинство из нас иногда, а то и постоянно, наказывают, ненавидят, игнорируют свое тело или насилуют его. Западная цивилизация принимает это как само собой разумеющееся явление, хотя так было не всегда и в других странах это не так. Где исток таких сложных отношений? Почему мы злоупотребляем телом или не замечаем его, а не обращаемся с ним как с преданным другом или равным партнером? Почему мы навязываем телу свою власть так же, как среда диктует нам образ жизни? Истоки фор-

---

[39] Allan Watts, *Does It Matter?* (Vintage/Random House. 1971), p. 29.

мирования нашего способа жить в своем теле многочисленны и многообразны. Они лежат в реальном полученном нами опыте и основополагающих убеждениях и верованиях, преобладавших в семье, культуре и образовательной системе.

Цивилизация Великой Богини-матери

Исследуя прошлое, археологи обнаружили следы цивилизации, в которой тело, ум и дух были едины, а тело как таковое признавалось священным. Феминистски настроенные историки и теологи вернулись к предположению о культуре Великой Богини-матери, процветавшей в Европе в каменном веке. В это время женское тело было объектом поклонения и считалось большой ценностью, так как служило источником плодородия и изобилия. В конце V тысячелетия до н. э. на это общество напали варварские племена и установили патриархальную систему Европейская цивилизация перешла от модели партнерства и сотрудничества к модели завоевания и преобладания. Постепенно мужчины взяли власть — патриарх дома, автократ в государстве, отцы церкви и гиганты в индустрии[40].

«Мудрость женщины, обретаемая через отождествление с телом, богиней-матерью и землей, уже не почиталась, но осмеивалась и отвергалась», — говорит психотерапевт Джудит Дерк (Judith Duerk). «Уважаемая прежде как пророчица и провидица, женщина теперь подвергалась презрению. Ее инстинкты и интуиция, через которые она познавала энергии стихий в циклах природы и знание целительства были отвергнуты и унижены»[41].

В основу нового образа жизни лег так называемый мужской принцип — преобладание ума над материей, интеллекта над чувствами, логоса над эросом, головы над сердцем, духа над телом, человека над природой. Раскол был очевиден. Все, что отождест-

[40] Marija Gimbutas, *The Gods and Goddesses of Old Europe: 7000–3500 B.C.: Myths, Legends, Cult Images* (Thames & Hudson, 1974) and *The Language of the Goddess* (Harper & Row, 1989); Mertin Stone, *When God Was a Woman* (Dial, 1976); Riane Risler, *The Chalice and the Blade: Our History, Our Future* (Harper & Row, 1987).
[41] Judith Duerk, *Circle of Stones* (LuraMedia, 1989) p. 7.

влялось с женщиной — природа, тело, материя, земля, — было обесценено и взято под контроль. Мужчины искали подъема, восхождения в духовную область и жаждали отделения от неконтролируемых, неизбежных потребностей «отвратительного» тела, грязи земного рождения и смерти и хаотических сил природы.

Религиозный дуализм

В культуре Великой Богини-матери тело считалось священным и неотделимым от земли и духа. Более поздние религии разработали дуалистическую доктрину. Во многих своих книгах бывший доминиканский священник Мэтью Фокс (Matthew Fox) говорит об опустошении, принесенном христианством, ибо своей отправной точкой оно сделало первородный грех и строит свое учение исключительно вокруг греха и искупления. Оно учит не доверять телесному существованию. Традиция грехопадения и искупления считает душу внутренним содержанием тела, субстанцией, томящейся в тюрьме тела», — говорит Фокс[42].

Какие только уничижительные названия не относили к телу — «темница», «живая смерть», «чувствующий труп», «могила, которую ты носишь с собой» и «навозная куча». В 1753 году английский писатель Сэмюэль Джонсон (Samuel Johnson) продолжил традицию порицания тела: «Тело насквозь порочно, а ум полностью добродетелен»[43].

Такой дуализм бессмыслен, считает поэт Уэндел Берри (Wendell Berry): «Невозможно обесценивать тело и в то же время ценить душу или что-то другое. Изоляция тела ставит его в прямой конфликт со всем остальным Творением. Нет ничего более абсурдного, чем презирать тело и все же жаждать его воскрешения»[44].

---

[42] Matthew Fox, *Original Blessing* (Bear & Co., 1983), pp. 76–77.

[43] Отрицательные определения тела взяты из раннехристианского текста и текста немецкого монаха Фомы Кемпийского (Thomas a Kempis, XV в.); Samuel Johnson цит. по: *R. W. Chapman's Edition of Boswell's Life of Johnson* (Oxford University Press, 1969), p. 175.

[44] Wendell Berry, *The Unsettling of America: Culture and Agriculture* (Avon Books, 1977), p. 107.

Доктрина о первородном грехе играет на руку политикам, строителям империй, рабовладельцам и патриархальному обществу в целом, разделяя и подчиняя. Она делает мысли врагами чувств, тела — врагами душ, а людей — врагами земли, животных и природы. Филон, александрийский философ I в., сказал: «Мы должны держать в узде свои чувства точно так же, как держим в подчинении низшие классы. Когда мы подавляем и усмиряем свое тело, мы можем навязывать тиранию в политике»[45].

Эпоха механического Просвещения

Минувшие с той поры века не отменили этого дуализма. В 1600-х гг. европейские ученые и философы — Бэкон, Кеплер, Галилей, Декарт, — возможно, более чем кто-либо другой, углубили раскол до крайней степени. Их влияние формирует наше мышление и сегодня. Итальянский астроном и физик Галилей считал, что все, включая природный мир, можно свести к измеримым частицам материи и разложить на части. Таким образом, понимание к человеку приходит не через качественные и субъективные критерии, а только через количественное измерение и математический анализ. Все, что невозможно познать в терминах механики, считалось неважным.

Новые открытия о Солнечной системе, гравитации, физике и аналитической геометрии укрепили мысль, что все в природе работает, как машина, например как часы. Даже животные стали считаться машинами с часовым механизмом или «бездушными автоматами». Для германского философа и математика Готфрида Вильгельма Лейбница «живые тела и в малейшей своей части представляют собой машины ad infinitum[46]»[47].

---

[45] Материал о первородном грехе взят из: Matthew Fox, *Original Blessing,* p. 54; цитата, начинающаяся со слов «Мы должны...», взята из: Matthew Fox, *Wheel We, Wee All the Way Home* (Bear & Co., 1981), p. 4.

[46] До бесконечности *(*лат*)*.

[47] Andrew Kimbrelt, *The Human Body Shop: The Engineering and Marketing of Life* (HarperSan Francisco, 1993), ch. 13.

Затем французский философ и математик Рене Декарт нанес последний мазок: он разделил человеческую жизнь на разум и тело. Cogito ergo sum («Я мыслю — следовательно, я существую») отдало приоритет уму. Хотя человеческие существа имеют машиноподобное тело, у них есть также бессмертная душа, основа которой в разуме, но душа и тело не образуют целого. Человеческое тело из священного, созданного по образу Божьему, стало точно функционирующей машиной, части которой можно заменять, но которая со временем все равно изнашивается и выходит из строя.

Индустриальная революция

Понимание человека как машины не отменилось с эпохой Просвещения. Отчуждение от тела продолжила начавшаяся в XVIII в. в Англии индустриальная революция. Вместо того чтобы избавить человека от тяжелого и утомительного труда, как декларировалось, индустриализация превратила его в еще один винтик машины. В 1918 г. в США в публикации об общественном здоровье заявлялось: «С точки зрения индустриальной физиологии рабочий рассматривается как привносящий в общее физическое оборудование фабрики свою собственную телесную машину, наиболее сложную из всех машин, используемых на заводе. Эту машину следует рассматривать и использовать так, чтобы извлечь из нее максимальную прибыль»[48]. Индустриальная революция взяла у рабочего тело и сделала его собственностью хозяев.

В той мере, в какой тело оказывалось отличным от машины, оно лишалось ценности. Когда актер и театральный режиссер Леонард Питт (Leonard Pitt) рос в Детройте в 40–50-х годах нашего века, он чувствовал себя ничтожным и неуместным рядом с новым автомобилем, сходящим со сборочного конвейера. Вздымающиеся заводские трубы казалось, говорили ему:

---

[48] Frederick Lee (Columbia University), *Public Health Reports,* 1918, цитируется в Leonard Pitt, «The Grounding of America», *Somatics* (spring/summer 1987), p. 6.

«Преврати свое тело в машину, и тогда ты будешь чего-нибудь стоить!»[49]

Культурная эволюция

Относительно еды, секса, напряжения и здоровья картезианское наследие приучило нас полагаться не на свое живое, чувствующее тело, а на советы современной науки. Ум, мозг, язык и сознание у нас перевешивают, вместо того чтобы быть уравновешенными с движениями и эмоциями. Такой сдвиг от тела и непосредственного переживания чувств к интеллекту — один из аспектов того, что мы зовем культурным «прогрессом». Дело не в том, что интеллектуализировать неправильно, но без эмоционального понимания или чувств концепция не доносит нужного сообщения. «У первобытных людей были концепции, — говорят психоаналитики Артур Бартон и Роберт Кантор (Arthur Burton and Robert Kantor), — но они были более непосредственно связаны с миром собственного опыта, и в этом опыте уникальную роль посредника играло тело». Когда культура развивается в более сложные социальные формы и абстракции, она одновременно сводит на нет и обесценивает непосредственность личного опыта. Бертон и Кантор продолжают: «Распространенные сегодня разговоры об отчуждении и «потере смысла» — это неотъемлемое качество культуры, отрицающей тело и игнорирующей интегративные аспекты его импульсов»[50].

Циклы ереси и ортодоксии

Развиваясь в направлении все более интеллектуальных форм, западная цивилизация непрерывно переживала циклы ереси и ортодоксии. Еретические или контркультурные движения, такие, как до- и раннехристианский гностицизм, по-

[49] Leonard Pitt, «The Grounding of America», pp. 5–6.

[50] Arthur Burton and Robert E. Kantor, «Touching the Body». *Psychoanalytic Review* 51:2 (spring 1964), p. 122.

лагали, что духовность есть внутренний или личный опыт, а не интеллектуальная доктрина, и ценили жизнь тела как священную саму по себе. (*Gnosis* — по-гречески «непосредственное внутреннее или животное знание», в противоположность рационально-аналитическому знанию). Ортодоксальные движения поглощали еретические, становились политической силой и опосредовали опыт для других. Как сказал французский писатель Шарль Пегю (Charles Peguy): «Все начинается в мистицизме и заканчивается в политике»[51]. Вместо того чтобы видеть и переживать сакральное здесь и сейчас, ортодокс отсылает к небесной загробной жизни. «Ортодоксия, другими словами, выбирает карту вместо территории, описание вместо путешествия», — говорит философ и социальный еретик Моррис Берман (Morris Berman)[52].

В некоторых отношениях нынешний расцвет телесных практик — это возрождение ереси в лучшем смысле. Вместо стремления к вертикальному восхождению мы учимся жить в плоскости «здесь и сейчас». Акцент на центрированности, заземленности в боевых искусствах и сознавании движения приводит к повышению ценности силы нижнего, телесного уровня. Наши обращения к рассудку могут оказаться бесполезны, когда нужно, например, твердо стоять на земле, когда вы хотите встать гордо и непоколебимо, как дерево или гора. Вместо того чтобы заводить посредников между собой и своим опытом, вы должны обратиться к самому себе, своему телу.

Ересью считается также принимать тело и верить ему такому, какое оно есть, а не порицать его как средоточие греха, следуя традиционному христианству. У нас есть возможность перестать соотносить телесную болезнь с моральной пороч-

---

[51] Charles Péguy, цит. по: Morris Berman, *Coming to Our Senses: Body and Spirit in the Hidden History of the West* (Simon & Schuster, 1989), p. 136. Эта превосходная книга обсуждает различные еретические воззрения и ортодоксальные религии Запада.

[52] Berman, *Coming to Our Senses,* p. 147.

ностью. В такой ложной системе представлений негармоничность, зажимы и искривления тела служат чем-то вроде признака духовной дегенерации. Однако в ветхозаветной истории Иова мы читаем, что «совершенный и праведный» человек, любивший своего господа, терпел невыносимые лишения, в том числе тяжелое заболевание, изуродовавшее его прежде здоровое тело.

Немногое изменилось со времен Иова. Некоторые идеи нового века взращивают такое же чувство вины: стыдно болеть, это результат того, что ты недостаточно любишь себя, недостаточно веришь себе и другим или тобой владеет глубинный бессознательный страх. Ларри Досси (Larry Dossey), врач, специалист по внутренним болезням и автор книг о связи физического здоровья и духовного сознания, указывает на опасности такого образа мыслей. Одна из его самых здоровых пациенток гордилась тем, что «несет полную ответственность» за свое здоровье и на 100% отвечает за «сознательное создание своей реальности». И она не стала обращаться к Досси, даже когда почувствовала явные признаки аппендицита. В конце концов, ее в середине ночи привезли на «Скорой». Когда он спросил ее: «Почему?», она, рыдая, ответила: «Я чувствовала себя полной неудачницей!»[53].

«В природе недомогание воспринимается как часть естественного порядка вещей, а не как свидетельство этической, моральной или духовной слабости, — говорит Досси. — Больные святые и здоровые грешники доказывают, что нет неизменного, прямого, взаимно однозначного соотношения между уровнем духовных достижений и степенью физического здоровья»[54].

---

[53] Larry Dossey, *Heating Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine* (HarperSan Francisco, 1993), pp. 57–58.
[54] Dossey, *Healing Words,* pp. 15, 17.

Упражнение. Как вы потеряли тело?

Помимо унаследованного от Средневековья дуализма, существует много причин, по которым мы стали бесплотными. Остановитесь и подумайте, что могло способствовать этому в вашей жизни.

Религиозное внушение. Что говорит о теле религия вашей семьи? Это нечто постыдное или нет? Тело — это благословение или проклятие? Считаются ли одни части тела приемлемыми, а о других нельзя даже упоминать? Считается ли, что дух — это высокое и хорошее, а тело — низкое и плохое?

Жестокое обращение и насилие. Подвергались ли вы жестокому физическому обращению? Сексуальному насилию? Заставило ли это вас ненавидеть свое тело как место преступления, хотите ли вы покинуть его? Сделали ли вы свое тело или какие-то его части бесчувственными к боли, чтобы выдержать, приспособиться, привыкнуть? Заставили ли побои или изнасилование разотождествиться с телом, «покинуть» его? Сложилось ли у вас убеждение, что тело — это источник боли и беспомощности, а не удовольствия и силы?

Социальные нравы. Когда вы росли, были ли приняты в вашей семье ласковые прикосновения или физический контакт сводился к минимуму? Запрещалась или допускалась мастурбация? Как ваша социальная группа оценивала внешние проявления близости — как плохие манеры или как ожидаемое поведение? Гордились люди своей телесностью или пытались спрятать тело? Они держали себя в руках или были раскрепощены? Считался ли секс естественным и приятным или чем-то, что нужно презирать, но терпеть? Сожалели ли женщины о менструации, беременности и деторождении как о своем проклятии или считали их праздником жизни?

Травма. Попадали ли вы в серьезную автомобильную аварию? Были ли вы жертвой ограбления, насилия, похищения или кражи? Подвергались ли вы серьезной хирургической операции? Были ли вы на войне? Был ли у вас столь болезненный и пугающий опыт, что чувства стали невыносимыми? Вздрагиваете ли вы до сих пор от некоторых вещей или избегаете их?

Вина. Причиняли ли вы кому-нибудь боль, пусть даже не намеренно? Убивали ли вы человека или животное, даже случайно? Случалось ли вам ударить кого-то младше, меньше или слабее себя? Желали ли вы покинуть тело, которое причинило вред?

Тело на рынке

В конце XX в. мы по-прежнему пытаемся выплыть из водоворота отчуждения, куда западная цивилизация попала много веков назад. Мы не только человеческий двигатель, но еще и товар, продаваемый или используемый для того, чтобы продавать другие товары. Включите любой телевизионный канал или откройте популярный журнал. Везде изображение тела, особенно полуодетого женского тела, помогающее что-нибудь продать — от машин до цепных пил. Мы стали продавать даже самих себя, сегодня арендуются матки для выращивания детей. Мы манипулируем частями тела и тканями, органами, клетками крови, генами, яйцеклетками, семенем, — выращиваем их, меняем, патентуем и продаем на мировом рынке. Эндрю Кимбрел (Andrew Kimbrell) называет это «магазином человеческого тела»[55].

Сейчас существуют целые области индустрии — пластическая хирургия, косметология, диетология, мода, порнография, фитнес, — непрерывно разъединяющие человека с телом. Они постоянно окружают нас идеальными образами, которых большинство из нас не может достичь; но они никогда не говорят

[55] Andrew Kimbreil, *The Human Body Shop.*

нам, что эти образы — зачастую иллюзия, созданная камерой и компьютером после многих часов совместных усилий целой команды. Например, вместо своих фотографий женщины видят в журналах девочек, накрашенных, чтобы выглядеть старше. В то время как средняя североамериканская женщина в возрасте 36 лет имеет рост менее 160 см и вес 57,7 кг, стандарты модельных агентств таковы — длинношеяя, длинноногая, широкоплечая женщина около двадцати лет, ростом от 170 см до 180 см, с обхватом груди и бедер 85–88 см и тонкой талией. Просмотрев сорок тысяч фотографий, одно агентство нашло только четырех «идеальных» женщин![56]

За последние несколько десятилетий разница между средней и идеальной женщиной увеличилась, сохраняя тенденцию к большей худобе. В 1954 г. Мисс Америка была ростом 173 см и весила 52,5 кг; к 1980 году средняя участница полегчала до 49 кг. В 1970 средняя модель весила на 8% меньше, чем средняя женщина; двадцать лет спустя она стала весить еще на 23% меньше, хотя вес обычных женщин увеличился[57].

Как мужчины, так и женщины все больше недовольны теми или иными частями тела, ростом, весом, внешним видом. В результате на отрасли, обслуживающие эту неудовлетворенность, тратится больше, чем на социальные службы или образование. Только с 1989 до 1990 г. американцы увеличили расходы на диеты с 29 до 33 миллиардов долларов. «Число “эстетических” операций возросло с 1980 по 1990 г. на 61%», согласно данным Американского общества пластических и реконструктивных хирургов. Сохраняя такую статистику, к концу века мы будем тратить на изменение своего тела 77 миллиардов — что близко к валовому национальному продукту Бельгии[58].

---

[56] Статистика, источник: U.S. Учетного Бюро и Национального центра здоровья; идеальная модель из программы PBS *The Famine Within,* продюсером, руководителем и автором которой выступает Katherince Gilday в сотрудничестве с the National Film Board of Canada and TV Ontario, Kandor Productions, Ltd., транслируется по North Carolina public television, Mar. 1993.

[57] Статистика из: *The Famine Within* (см. выше).

[58] Judith Rodin, «Body Mania», *Psychology Today* (Jan./Feb, 1992), pp. 58–59.

Пытаясь оценить, что, по нашему мнению, будет привлекать других, задумываемся ли мы иногда, что мы на самом деле не знаем своих привлекательных черт и что столь самокритичными нас делают журналы, фильмы и другие средства массовой информации? Чтобы исследовать этот вопрос, психолог Томас Кэш (Thomas Cash) и студентка-выпускница Лора Якоби (Lora Jacoby) из Университета Олд Доминион в Виргинии предложили серии вопросов белым студентам — 66 мужчинам и 69 женщинам. Например, они спрашивали: «Что вы изменили бы в своем теле, если бы могли? Какие физические черты вам кажутся наиболее привлекательными? Как вы думаете, какие черты представители противоположного пола ищут в вас? Что такое идеальный телесный тип?» Хотя большинство мужчин думали, что женщины предпочитают высокого, мускулистого, голубоглазого парня, а женщины думали, что мужчины жаждут голубоглазую блондинку с большим бюстом, ошиблись и те и другие. Вместо этого все предпочитали людей среднего роста, в хорошей форме. И все же большинство из студентов были недовольны цветом своих глаз или волос, весом, сложением или фигурой[59].

Такое недовольство бессмысленно, потому что мы рождаемся с определенным генетическим наследием, в которое входят базовый структурный телесный тип, химические балансы, метаболизм и потребности в питании. У одних из нас хрупкое сложение со слабым развитием мускулатуры; другие приземисты, округлы и склонны к полноте; третьи — худощавы и мускулисты. У кого-то длиннее ноги, у кого-то шире плечи, у кого-то вес смещен вверх, у кого-то вниз, кто-то сложен пропорционально. У нас могут быть врожденные деформации костей и суставов, что влияет на осанку, или другие предрасположенности и заболевания, что отражается на строении тела.

Мы не можем изменить врожденную анатомию и физиологию, и все же делаем все возможное, чтобы соответствовать придуманному идеалу. При этом мы платим не только деньгами,

[59] «Vital Signs» *Health* (Oct. 1994), p. 12.

мы предаем или отрицаем себя таких, какие мы есть на самом деле, и то, что мы чувствуем. И если мы не соответствуем идеалу, то зачастую ненавидим себя, потому что определяем себя и свою ценность через внешний вид своего тела, как если бы форма и размер были реальным отражением того, что мы есть.

Когда нас научили ненавидеть свое тело, нас научили и отделяться от него. Визуальные средства информации приобрели такое влияние, что они одновременно и формируют наше ощущение реальности, и подавляют телесное восприятие: быть тонким — нормально, а все остальное — отклонение. Женщины настолько не чувствуют свое тело, что в одном исследовании 75% участниц считали, что имеют излишний вес, хотя в действительности 45% весили меньше нормы.

Теперь мне это кажется нелепым, но в 60-х, когда я была подростком, мы носили специальные пояса, чтобы ничего не болталось, и одежда гладко облегала бедра и грудь. Я помню, надела красное шерстяное облегающее платье на вечеринку к «подруге». И вот в один момент она подошла ко мне и сказала: «У тебя торчит живот, тебе надо носить пояс». А он и так был на мне! Я еще долго после этого обращала слишком много внимания на свой живот и старалась делать его плоским, втягивая его и задерживая дыхание. Затем однажды, когда мне было за тридцать, мой приятель Рокко сказал: «Почему женщины ненавидят свои животики? По мне, это лучшая часть женского тела». Мне запали в память его слова, но прошло еще несколько лет, прежде чем я преодолела свою отгороженность от этой отчетливо женственной части меня, плодородной части, рождающей новую жизнь.

Объектом ненависти часто бывает не живот, а грудь. Писательница-феминистка Глория Стайнем рассказывает такую историю. Женщина настолько стыдилась себя, что решилась на операцию по уменьшению груди. Затем, за неделю до операции, она вдруг вспомнила, как в школьные годы бабушка заставляла ее носить болезненную повязку, чтобы уберечься от мальчиков. К счастью, эта женщина поняла, что для обретения покоя

не нужно отрезать грудь. «Сколько же людей пытаются изменить ту или иную часть тела, хотя достаточно лишь попытаться вспомнить, с чем это желание может быть связано», — пишет Стайнем[60].

Упражнение. Культурные идеалы

В каждой культуре и эпохе свои представления о физической красоте, особенно женской. Традиционно в Индии и арабском мире приветствуется полнота, а худоба очень непривлекательна, потому что отражает недостаточное питание и бедность, а также возможное бесплодие. Худенькая женщина считается непригодной для брака. В Америке в 20-е годы идеалом было тонкое, плоское, неоформившееся тело девушки-подростка, а в 40-е и 50-е стали популярны женщины с круглыми формами и хорошей устойчивой осанкой, как Джейн Расселл (Jane Russell). Начиная с 60-х годов укрепилась одержимость потерей — «нельзя стать *слишком тонкой*».

Был ли у вас в детстве идеальный образ, к которому вы стремились? Что было модно тогда для женщин — быть плоскогрудой и худощавой, как Твигги, или пышной и полногрудой, как Мэрилин Монро? Если вы были высокой девочкой среди невысоких мальчиков, хотелось ли вам быть ниже? Если вы мужчина, то не было ли стыдно быть худым? Что было тогда более популярно — играть мускулами или шевелить мозгами?

Сколько ненависти к своему телу впитали вы из-за этнических предрассудков? Вы пробовали осветлить или затемнить кожу? Приходилось делать прямые волосы

[60] Gloria Steinem, *Revolution from Within,* p. 237. Провокационная коллекция беллетристики и документальных материалов о том, в каких отношениях со своим телом состоят женщины, см. *Minding the Body; Women Writers on Body and Soul,* под редакцией Patricia Foster (Doubleday, 1994). См. также «Joyous Body: The Wild Flesh», в Clarissa Pinkola Estés, *Women Who Run with the Wolves; Myths and Stories of the Wild Woman Archetype* (Ballantine, 1992) pp. 199–211.

вьющимися или вьющиеся — прямыми? Окрашивали ли вы свои черные волосы в белый или каштановый — в рыжий? Уменьшали ли нос? Подрезали ли уголки глаз, чтобы приобрести «раскосый»» вид? Носили ли голубые или зеленые контактные линзы на карих глазах?

Подумайте сейчас: были ли вы в детстве действительно в чем-то «слишком» — слишком низким, слишком толстым, слишком большим, слишком маленьким? Если у вас есть детские фотографии, достаньте их и тщательно рассмотрите. Что вы видите? Был ли у вас вихор, который невозможно было пригладить? Торчали ли уши? И было ли это действительно так ужасно?

Или у вас было то, чего другие только желают — совершенная внешность? Как это ощущалось? Не боялись ли вы, что нравитесь только из-за фигуры или хорошего телосложения, что никому неинтересно, насколько вы умны, а важно только, как вы выглядите?

Сегодня: можете ли вы посмотреть на ребенка, которым вы были, и любить себя именно таким, каким вы были?

Мы настолько привыкли оценивать социальную значимость по внешнему виду, что это превратилось в новый моральный императив: привлекательное, стройное, здоровое тело («никчемная, презренная машина») отождествляется с душевным здоровьем. И все же что-то здесь не так, «Озабоченность телом превратилась в социальную манию, — говорит физиолог Джудит Родин. — «Мы стали нацией наркоманов внешности и фанатиков хорошей формы... мы стали говорить, думать, беспокоиться о теле с таким же энтузиазмом, с каким отправляли человека на Луну. На публике мы стремимся к всеобщему миру. Дома мы объявляем войну своему телу»[61].

[61] Judith Rodin, «Body Mania», p. 57. См. также Judith Rodin. *Body Traps; Breaking the Binds That Keep You from Feeling Good About Your Body* (William Morrow, 1992) and Rita Freedman, *Body Love* and Kimbreil, *The Human Body Shop.*

Упражнение. Как вы обращаетесь со своим телом?

Нет ничего плохого в том, чтобы быть в форме — я сама к этому стремлюсь, — но как вы стараетесь этого достичь? Ответьте на вопрос честно. Если хотите, закройте глаза представьте, как вы занимаетесь, и вспомните, как вы себя чувствуете. Или спросите себя об этом в следующий раз, в то время когда будете заниматься.

Агрессивны ли вы по отношению к своему телу, показываете ли вы ему, что сила и контроль в ваших руках? Подавляете ли вы его сообщения, даже когда оно просит снизить темп или остановиться передохнуть? Эксплуатируете ли вы его безжалостно и гоняете, как машину? Обращаетесь ли с ним, как мачеха и сестры с Золушкой, и делаете его козлом отпущения за свои проблемы? Будучи физическим существом, в самом ли деле вы отдельны от тела? Какова реальная причина наращивания мускулов?

Вспомните и об одежде. Вам удобно в том, что вы носите, или одежда отрицает потребности тела? Насколько туго затянут пояс брюк, юбки или платья? Насколько тугой бандаж вы носите? Можете ли вы сделать полный вдох, когда сидите? Не жмут ли модные туфли так, что вы боитесь, что появятся мозоли? Не завязан ли галстук настолько туго, что препятствует доступу крови к мозгу? Достигаете ли вы «правильного»» внешнего вида ценой телесного комфорта?

Влияние семьи

Что было бы, если бы ребенком вас приучали к туалету тогда, когда вы были к этому готовы, и вас никогда не стыдили за естественные отправления?

Что было бы, если бы вам аплодировали каждый раз, как вы сами вставали на ножки и делали шаг?

Что было бы, если бы вас не дергали и не смеялись, когда вы падали?

Что было бы, если бы мать не шлепала вас за исследование половых органов, когда вы были малышом?

Что было бы, если бы вас утешали и помогали снова забраться на велосипед, когда вы падали и ушибались, а не пытались игнорировать ваши слезы?

Что было бы, если бы вам позволили иметь свои чувства, вместо того чтобы говорить «мальчики не плачут» или «плакать не о чем»?

Что было бы, если бы никто не дразнил вас, когда вы, будучи подростком, набирали вес, когда гормоны бродили в вашем теле?

Что было бы, если бы вас не заставляли сидеть смирно и неподвижно за партой целый день, а позволяли учиться двигаясь?

Что было бы, если бы все было иначе — если бы вас принимали таким, какой вы есть, хвалили бы каждый раз за проявленную компетентность, с пониманием утешали, когда вы претерпевали серьезные телесные трансформации, интересовались вашими чувствами и мыслями и принимали бы их к сведению, а не отделывались от вас? Могли бы у вас сложиться дружественные отношения с телом, а не отчужденность?

Клайд Форд (Clyde Ford), хиропрактик и создатель сомато-синтеза, называет тело «самой первой классной комнатой». Как утверждает швейцарский детский психолог Жан Пиаже, в первые два года жизни мы мыслим телом, так как еще не владеем речью. До того как начать говорить и понимать речь, мы проходим сенсорно-моторную стадию обучения. Мы узнаем мир, хватая, сжимая, ползая, встряхивая, стуча, переворачивая, падая, крутя и пробуя на вкус, — все с помощью тела.

То, чему мы научимся в этот момент, ложится в основание будущей эмоциональной жизни. Возьмите то, как за нами ухаживали в младенчестве. Если наши нужды не удовлетворялись, то, в конце концов, и мы сами закрылись для них. Если с нами плохо обращались, мы научились плохо обращаться с собой. Если нас оберегали и любовно о нас заботились, мы узнали, что заслуживаем доброго отношения и внимания. Из того, что мы видим и слышим, мы научаемся эффективным или деструктивным способам пребывания в своем теле. Родители или те, кто о нас заботились, — это первый образец отношения к телу.

Но зачастую семья вмешивается в каждый аспект развития и почти не оставляет места для естественной реакции. Если нас побуждают или заставляют сидеть, стоять или ходить до того, как мы к этому готовы, то могут развиться мышечные зажимы, влияющие на движения и искажающие осанку. Если ребенок должен заканчивать игру в соответствии с расписанием или просыпаться прежде, чем выспится, то его тем самым учат, что нет внутреннего ритма, которому можно следовать. Мы теряем чувство гармонии с собой и со своей средой. Мы начинаем ошибаться и сомневаться в способности мыслить телом и перестаем верить ему. ⇨ (См. историю маленькой Элси, стр. 53.)

Однажды Шарлотта Селвер (Charlotte Selver), основатель метода чувственного сознавания (*Sensory Awareness*), была в гостях у своих друзей. Она наблюдала, как родитель может нарушить внутреннюю телесную жизнь ребенка.

Среди гостей была пара с ребенком восьми лет, задумчивой и грациозной девочкой. Пока мы разговаривали, девочка играла в саду, и мне доставляло удовольствие смотреть на нее через окно. Затем она поднялась к нам и села, положив одну ногу на кресло. Мать: «Хелен, как ты сидишь? Убери ногу с кресла. Девочки никогда так не сидят!» Маленькая девочка опустила ногу, и юбочка взвилась над коленями. Мать: «Хелен, опусти юбку! Все видно!» Девочка покраснела, посмотрела вниз и натянула юбочку, но спросила: «А почему?» Мать посмотрела на нее в шоке и сказала: «Так не делают!» К этому времени атмосфера в комнате стала уже совсем неуютной. Маленькая девочка не только опустила ноги, но и прижала их друг к другу. Плечи поднялись, а руки сжимали маленькое тело. Так продолжалось до тех пор, пока она не смогла больше этого выносить; она вдруг потянулась и от души зевнула. Снова взрыв возмущения со стороны матери. К этому времени — все продолжалось около десяти минут — ребенок полностью изменился. Ее грация превратилась в неуклюжесть; все движения как бы оцепенели, маленькое тело зажалось; теперь она казалась почти неживой[62].

[62] Charlotte Selver, в книге Gerald Kogan, ed., *Your Body Works* (And/Or Press, 1981), p. 119.

Многие из нас, как и Хелен, научились прерывать свои чувства и движения. Мы учились сдерживать страх и ужас, злость и ярость, зажимая мышцы, удерживаясь от плача и крика, чтобы не потерять контакта с родителем, чтобы завоевать принятие и любовь или чтобы выжить. В своих мемуарах «Выстрел в сердце» Микал Гилмор (Mikal Gilmore) вспоминает совет своего брата Гэри Гилмора, убийцы, печально известного тем, что власти Юты вынуждены были расстрелять его в 1977 г.

«Ты должен научиться быть жестким... Принимать все и не чувствовать ничего по этому поводу. Ни боли, ни злости — ничего. И ты должен понять, если кто-то хочет побить тебя... ты должен позволить им... Лежи и позволяй им делать это. Это единственный способ выжить (в нашей семье)... Пообещай мне быть мужчиной»[63].

Упражнение. Представление о теле в вашей семье

С каким представлением о теле вы выросли? Были ли у членов семьи дурные привычки или они хорошо заботились о себе? Жаловались ли они на боль и ограничения? Много ли болели? Занимались ли тяжелым физическим трудом? Знали ли они, когда отдыхать? Обращались ли физически грубо друг с другом? Они были сдержанны или нет? Они справляли телесные потребности и ухаживали за телом за закрытыми дверями, как если бы это было чем-то постыдным? Они позволяли себе телесные удовольствия? Пытались ли вы стоять навытяжку, как папа-военный? Или сутулились, как делал он после тяжелого трудового дня? Какие сообщения от тела вы получали?

[63] Mikal Gilmore, *Shot in the Heart* (Doubleday, 1994), цитируется в Kathryn Hairison, «In His Brother's Shadow», *New York Times Book Review* (May 29, 1994), p. 12.

Когда мы перестаем слушать тело, мы постепенно забываем, *как* слушать. И сколь многие из нас живут в результате, как мистер Джеймс Даффи, банковский кассир из «Дублинцев» Джеймса Джойса, «на некотором расстоянии от своего тела»? И сколь многие из нас живут с такими физическими проблемами, как постоянно сжатые челюсти, головные боли, язва, боли в спине или астма, потому что мы научились сдерживать чувства? Обретаем ли мы уверенность в себе, теряя физическое присутствие при анорексии или булимии? Может быть, мы отключили ощущения, потому что не желали знать, что что-то действительно не в порядке? И неужели мы слепо надеемся, что если мы игнорируем и забываем что-то, то оно просто уйдет — т. е. если мы не чувствуем, то этого и нет? «Забывая» свои чувства, мы принимаем то, как видят нас другие. Если нас назовут неуклюжими, даже если это не так, мы можем приспособиться, чтобы соответствовать образу. И как с неуклюжим человеком с нами чаще случаются несчастные случаи, укрепляющие этот образ. Мы можем также бессознательно подражать окружающим. Психотерапевты Гай Хендрикс и Кэтлин Хендрикс (Gay and Kathlyn Hendricks) рассказывают об одном отце и трех его сыновьях. У всех была одинаковая поза: голова выступает вперед, впалая грудь. Мальчики считали, что это наследственное, пока не обнаружили, что младший в четыре года был еще прямым. На фотографиях в более раннем возрасте он не обнаруживал склонности к этой позе. Она постепенно стала появляться в начальной школе, а в старших классах стала отчетливо выраженной[64].

В своей автобиографической работе «Песня любви» бывший борец за гражданские права Джулиус Лестер (Julius Lester) описывает телесные отношения со своими родителями. Вот что пробудил в нем приезд престарелых родителей. Когда вы прочтете это, попробуйте представить, какие чувства такой визит мог бы вызвать у вас.

«Я крепко обнял отца. Он смущенно хихикнул, довольный, и похлопал меня по спине. Мы не привыкли касаться друг друга,

---

[64] Gay Hendricks and Kathlyn Hendricks, *At the Speed of Life: A New Approach to Personal Change Through Body-Centered Therapy* (Bantam, 1993), p. 77.

он и я, она и я, он и она. Как будто их тела были запретны для них, предназначены только для работы, как тела их родителей и дедушек-рабов, и радость, которую доводилось испытывать телу, приходила только через гладкое дерево рукоятки мотыги, поднятые вверх концы плуга, руки, вытянутые над головой, чтобы развесить белье на веревку. Я хочу обнять его так крепко, чтобы почувствовать комья земли на хлопковом поле, горе о тех телах, чьи души во времена его юности ушли к господу с ожогами от веревки линчевателя. Но не смею. Я хочу обнять ее худенькое тело и прикоснуться к яблочным цветам и шершавой кожице персиков, которые она срывала с деревьев во фруктовом саду, к одиночеству и страху в длинных, до пояса, черных волосах и в коже, сияющей, как новая луна... Но я не смею»[65].

Помните, наше тело — наша первая классная комната. С первых дней жизни физические ощущения создают образцы эмоциональной жизни, задают модели отношений и обеспечивают нас ресурсами и возможностями. Работая с телом теперь, мы получаем возможность заметить, что чему-то мы научились хорошо, а чему-то надо научиться заново. «Прикосновение, движение и телесное сознавание — вот инструменты обучения», — говорит Клайд Форд[66]. Телесные техники дают их нам в наше распоряжение.

Образование

Во многих современных учебных заведениях сохраняются те же условия и та же обстановка, какими они были десятки, если не сотни лет назад. Ученикам так же приходится втискиваться в неудобные маленькие сиденья. Поверхность для письма такая же узкая и из-за этого крайне неудобная. Расставленные рядами стулья не позволяют видеть чье-либо лицо — только затылки. Взаимодействовать с теми, кто сидит позади или сбоку, можно только неудобно повернувшись. В помещении недостаточно свежего воздуха, наверху висят безжизненные флуоресцентные лампы. Атмосфера в целом угнетающая и не вызывающая желание учиться.

[65] Julius Lester, *Lovesong* (Henry Holt, 1988), pp. 146–147.
[66] Clyde Ford, *Compassionate Touch,* ch. 1.

Упражнение. Проверьте осанку

Какие отношения с телом сформировались у вас в школе? Вас заставляли часами смирно сидеть за партой, чтобы сконцентрироваться на задачах, игнорируя крики тела, нуждающегося в движении? Вы наклонялись вперед, сгибали спину и поднимали плечи? Вы сохраняли такое же положение дома, делая уроки? Остановитесь и проверьте, как вы сидите за столом сейчас. Может быть, вы возвращаетесь к школьной осанке?

Когда вы слышите слова «встань прямо»» или «выпрямись»», вспоминаются ли вам приказания учителя или родителей? Как отзывается на эти слова тело? Посмотрите. Вы втянули живот и выпятили грудь? Плечи зажаты и подняты к ушам? Вы держите руки по швам? Сдерживаете дыхание? Шея неподвижна? Сохраняя так называемую хорошую осанку, пройдитесь по комнате. Не чувствуете ли вы себя деревянным солдатиком? Можете ли вы охватить взглядом все вокруг себя, или вы видите только то, что прямо перед вами? Отметьте, что произошло с мышлением. Насколько ясны мысли, когда вы так зажаты?

Теперь попробуйте другое положение. Встаньте, сконцентрировав внимание в центральной точке тела, примерно на 5 см ниже пупка, глубоко внутри. Не задерживайте дыхания, а сделайте глубокий вдох и опустите плечи. Пусть колени будут свободны, а не зажаты, чтобы у вас была устойчивая, но подвижная основа. Расслабьте руки. Теперь, сохраняя это положение, пройдитесь по комнате. Отметьте широту поля зрения: можете ли вы видеть то, что вверху и внизу, справа и слева, или вы по-прежнему смотрите прямо вперед? Вы чувствуете себя гибким или жестким? Как переход в позу, центрированную на животе, влияет на вас в целом? Какое у вас теперь восприятие и мышление?

Согласно некоторым критикам образовательной системы, такая структура не учит фундаментальному для самопознания навыку — сознаванию себя в теле. Мы не учимся эффективно и разумно пользоваться телом, чтобы не причинить себе вред. Мы не знаем, как движение, ощущение, мышление и чувство участвуют в процессе взаимодействия ума и тела. В результате мы не знаем даже реального диапазона своих возможностей и путей их продуктивного использования. Танцовщица Элейн Саммерс (Elaine Summers), основоположница метода «кинетического сознавания» (*Kinetic Awareness*), считает, что ограничение подвижности школьной партой на долгий срок в детстве — главная причина физических трудностей во взрослом возрасте. Мы должны приспосабливаться к стульям, и мышцы напрягаются неравномерно, суставы становятся негибкими. Чтобы сидеть смирно, нам приходится блокировать сигналы, идущие от тела. «Движение приносит отдых, — говорит Саммерс, — поддержание постоянной позы — нет»[67]. Результатом зачастую становится сутулость, при которой искривляется и зажимается спина.

Необходимость сидеть смирно за партой — это не единственная причина возникновения болезненного состояния тела. В своей медицинской практике Кристина Нортрап регулярно встречает женщин с запорами и нарушениями мочеиспускания, неспособных отправлять естественные потребности в общественных туалетах. Детьми им приходилось следовать школьным (а может быть, домашним) ограничениям относительно того, когда можно пойти в туалет. Эти правила разрушили ощущение момента, когда тело нуждается в отправлении естественных функций[68].

А скольким из нас приходится чувствовать свое тело чужим после многих часов ежедневного сидения за письменным столом? Разве природу вещей мы познаем через слова, абстрактно

---

[67] Robin Powell, «Body Awareness: The Kinetic Awareness Work of Elaine Summers», неопубликованная докторская диссертация. New York University, 1985, p. 172.

[68] Christiane Northrup, *Women's Bodies. Women's Wisdom,* p. 21.

ее обозначающие, а не в ощущениях, конкретно раскрывающих ее? Была ли у нас возможность использовать и развивать телесные чувства, особенно кинестезию (мышечное чувство), а не разрушать их, пользуясь органами чувств все реже и реже? Женщина, которую я встретила в мастерской Александера, помнит, как на восьмом году обучения в Нью-Джерси ей пришлось изучать этикет. Ее учили сидеть прямо со сведенными вместе коленями, скрещенными лодыжками и вставать со стула с книгой на голове. И она помнит, как, в конце концов, возненавидела свое тело, поскольку оно не соответствовало идеалу, преподносимому в классе.

Образ «Я» и образ тела

Мы не рождаемся с эго, утверждает психология развития. В начале жизни мы не сознаем себя отдельно от мира или мир отдельно от себя. Различия нет. Но постепенно образуется эго. Поскольку границы тела выделяют нас из окружения, наше первое отождествление — это отождествление с телом. Это «Я» — соматическое, телесное, плотское, вещественное «Я» — «Я» тела.

Таким образом, образ «Я» — это, прежде всего образ тела, ибо через тело мы узнаем, кто мы такие — когда физически ощущаем его и видим. Образ «Я» связан с тем, как тело ориентируется во времени и пространстве, с контурами тела, кинестетическими ощущениями и визуальным восприятием.

Однако образ тела или образ «Я» — это не только то, что мы видим, когда смотрим на себя, и то, как ощущаем части тела и управляем ими. В него входят психические, эмоциональные и исторические аспекты — что мы чувствуем, что думаем о своей внешности и то, как сформировал нас весь предыдущий опыт: и болезненный, и приятный, наполненный похвалой или непрестанным осуждением. В восприятие тела входит все — физические ощущения, идеи, эмоции, проекции, указания и ожидания.

Каждый из нас поступает в соответствии с этим образом «я». Мы едим, ходим, сидим, говорим, думаем и любим каждый

по-своему. Мы отождествляем себя с этим образом, даже если он не совпадает с тем, что реально представляет собой физическое тело. Например, если мы каким-то образом усвоили, что тело это нечто низкое или плохое, что не следует исследовать тело, знать его и получать от него удовольствие, то это выльется в негативный образ «Я». Возможно, нам будет неловко или стыдно за телесные действия. У нас не будет даже опыта прикосновения к себе, необходимого для формирования самой простой карты тела. По этим и другим причинам тело превращается в подозрительного и таинственного незнакомца, и мы ему не доверяем. У нас нет точной картины тела: некоторые части отсутствуют, другие ощущаются неотчетливо или даже искаженно. В свою очередь, негативный или неполный образ тела может иметь такие серьезные последствия, как депрессия, переедание или недоедание, низкая самооценка, подавление сексуальности и страхи.

Мы формируем образ «Я» не через физиологию и перцепцию, как следовало бы, а собираем через различные социальные фильтры — от семьи, сообщества, этнической группы и религии. Мы создаем этот образ из того, что от нас требуют и ожидают в процессе становления. У нас может сформироваться образ ловкого или неуклюжего, высокого или низкого, некрасивого или симпатичного — и все это в сопоставлении с тем, что нас окружало. Опираясь на представления других людей о нас, мы скорее *придумываем,* чем *осознаем* образ «Я» или образ тела. И в образе тела возникают провалы, искажения и неясности из-за неправильного обращения с телом или неиспользования его. Например, тревоги на сексуальной почве могут затемнить ощущение гениталий или совсем устранить их из картины тела.

Упражнение. Насколько удобен для вас ваш образ тела?

Вас устраивает то, как вы выглядите, или внешний вид вас смущает? Вы все время сравниваете себя с другими? Вас слишком волнует размер какой-то части тела? Вы называете ее нелестными эпитетами? Чего вы стыдитесь? Вы хотите, чтобы волшебник исполнил ваше желание и изменил тело? Если да, то как?

Вы проверяете свое самочувствие, прислушиваясь к внутренним ощущениям или подолгу смотритесь в зеркало? Вы кажетесь себе каждый раз другим? Заставляет ли малейшее изменение размера тела — например, чуть увеличился низ живота после еды или перед менструацией — немедленно сесть на диету или увеличить время физических упражнений?

Кейс. Личная история

Мне потребовалось немало лет, чтобы совместить свое физическое тело и образ тела. Я всегда казалась себе довольно высокой и крупной, потому что еще до окончания средней школы оказалась выше родителей. В юношестве люди почему-то считали, что я ростом не ниже 170 см, хотя во мне было только 164. И только когда мне было за двадцать, и у меня был друг на голову выше меня, я поняла, что я обычного роста. Однако и много лет спустя мне казалось, что мне нужна одежда большего размера, пока двое из моих «невысоких» друзей не настояли, чтобы я померила их одежду. К моему великому изумлению, все подошло.

Со временем мой образ «Я» стал более точным. Но я знаю, что многие женщины так и продолжают абсолютно неправильно считать себя крупнее, чем есть на самом деле.

В исследовании, проведенном Университетом Южной Флориды, более 95% женщин (не страдающих от переедания) переоценивают свой размер в большинстве случаев на четверть больше реального. Почти 50% опрошенных оценивают одну из четырех частей тела почти на 50% больше ее реального размера[69].

Чтобы изменить образ «Я», созданный в процессе взросления, надо по-другому почувствовать себя в теле. Нужно узнать себя через прикосновение к себе и прикосновения других. Мы должны проживать свои чувства и свои ощущения. Медленно, как прорастают семена, мы начинаем собирать урожай разнообразных наслаждений из сада своего тела. Когда меняется тело, меняется и его образ. Он приходит из глубины, а не из головы, не от волевого усилия или рассуждений. Бреши заполняются. Нечеткость сменяется ясностью. Искажения исправляются. Низкая самооценка превращается в уверенность в себе. И, как говорит физиолог Рита Фридман (Rita Freedman), отвращение к телу превращается в любовь к нему.

Цель работы с телом — полностью чувствовать все тело и сознавать полный потенциал его движений. Это дает нам возможность действовать беспрепятственно и избегать повреждений. Даже если у вас ничего не болит, что чаще всего заставляет обращаться к методам работы с телом, то желание узнать как можно полнее, кто вы в своем теле, это очень достойная цель. Работа ведет вас к тому, что вы становитесь самим собой. «Ценность этой жизни в том, чтобы быть тем, кто ты есть, а не подражать другим», — сказал исследователь мифологии Джозеф Кэмпбелл (Joseph Campbell)[70]. Даже если этот другой — мать Тереза. Когда вы теряете себя, вы оказываетесь на ложном пути.

[69] J. Kevin Thompson, «Larger Than Life», *Psychology Today* (Apr. 1986), p. 42.

[70] Joseph Campbell, *The Joseph Campbell Companion: Reflections on the Art of Living* (HarperCollins, 1991), p. 15.

Глава 3
МУДРОСТЬ ТЕЛА

Несмотря на то, насколько важную роль играет тело в нашей жизни, мы придаем чрезмерно большое значение разуму, как будто тело — это не более чем таскаемый повсюду неприятный багаж или пьедестал, существующий исключительно для поддержания и демонстрации головы. Вспомните мраморные и бронзовые головы римских императоров, которые вы видели в музеях или книгах по искусству. Вся суть их существования заключена в самой верхней части тела. Собственно, когда мы говорим «тело», не имеем ли мы в виду то, что находится ниже шеи, забывая про голову?

Материя прежде сознания

Выражение «*Mind over matter*» — сознание прежде материи — это, пожалуй, лучший в английском языке пример того, как мы помещаем разум на первое место. Действительно, наука доказала правильность этого афоризма — психические переживания могут преодолеть боль и остановить болезнь. Мы также знаем, что длительная депрессия и подавление гнева могут, в конце концов, привести к физической болезни и даже смерти.

Однако столь же верно и выражение «материя прежде сознания». То, как мы чувствуем себя в теле, боремся с болью, подавленностью или испытываем удовольствие, существенно влияет на то, как мы думаем и чувствуем, и наоборот. Все наши мысли и чувства — это в то же время физические ощущения. Мышление неотделимо от электрической и химической деятельности мозга и нервной системы и от соответствующих мышечных напряжений и движений[71].

---

[71] Обсуждение экспериментов по мышечной активности и мышлению см.: Thomas Hanna, *The Body of Life: Creating New Pathways for Sensory Awareness and Fluid Movement* (Healing Arts, 1993), pp. 146–149.

Признавая, что тело тоже влияет на нас, мы, наконец, «воздаем телу должное», говорит Максин Шитс-Джонстон (Maxin Sheets-Johnstone), независимый ученый, профессор, бывший танцор. Мы выступаем против принятого в нашей культуре осмеяния тела и игнорирования его роли в жизни человека, заключающейся в познании и осмыслении мира, научении, творчестве, постижении «я» и межличностных отношений[72].

«Жизнь — это щедрый даритель, — говорил Фра Джованни (Fra Giovanni) в XVI в., — но мы судим о подарках по обертке и отбрасываем их как безобразные, неинтересные или ненужные». Слова «воздать должное телу» — это жест, приглашающий нечто отверженное, пугающее, недопонятое, неизвестное. «Разверните обертку, и вы найдете под ней живое великолепие, сотканное из любви, мудрости и силы», — говорит в заключение Фра Джованни.

Дружба с телом

Как часто вы браните свое тело? Раздражаетесь ли вы, когда оно сдает, простужается, когда ему больно, когда оно выглядит или чувствует себя не так, как вам хотелось бы? Обращаете ли вы знания о своем теле против себя? Чувствуете ли вы вину за его потребности и желания?

Станете ли вы порицать дерево за то, что оно кривое, а не прямое, что на стволе наросты или его поразил грибок? Будете ли вы наказывать его за то, что ему нужны дождь и солнечный свет? Станете ли вы осуждать заболевшего друга и говорить ему «ты плохой, ты заслужил эту болезнь» или «ты так глуп (безобразен, отвратителен)»? Однако со своим телом мы разговариваем именно так.

Обычно мы отвергаем в себе как раз то, что больше всего нуждается в поддержке. Если же мы это принимаем и отвечаем состраданием, то можем излечиться или измениться. Когда Элен

[72] Maxine Sheets-Johnstone организовал «Giving the Body Its Due: An Interdisciplinary Conference» (Nov. 1989, Eugene, Oregon), которая позднее привела к созданию книги: *Giving the Body Its Due* (SUNY Press, 1992).

Келлер наконец, приняла свою глухоту и слепоту и перестала проклинать их, ее жизнь стала нужной и ей, и обществу. Когда Элеонора Рузвельт перестала сравнивать свою внешность с внешностью матери, и оценила то, что имела, все стали любить и уважать ее за доброту.

Нам нужно научиться быть добрым, принимающим и понимающим другом своему телу, таким, каким мы являемся для своих близких друзей. Когда мы вступим с телом в дружеские отношения, оно обязательно ответит добром — ощущением комфорта, удовольствием, энергией, силой, гибкостью, легкостью и мудростью.

Чудо тела

Если, вы стремитесь преобразовать свою жизнь, то изменение этого отношения потребует много времени. Не считайте тело несовершенным, не смотрите на него как на патологию, которую надо исправить или излечить примите как подарок. Согласно конфуцианству, философско-религиозному учению, возникшему в Китае в VI в. до н. э., тело — это главный подарок, полученный от предков. Не мучайте себя мыслями о том, что у вас толстые ноги или маленькая грудь, длинный нос или большие уши, а обратите внимание на то, как чудесно жить в человеческом теле, и думайте о волшебстве, неистовстве, очаровании и красоте его, как поэт Гари Снайдер:

«Наше тело дикое. Непроизвольно быстрый поворот головы на крик, головокружение при заглядывании в пропасть, сердцебиение в момент опасности, перехват дыхания, спокойные моменты отдыха, пристальное вглядывание, размышление — это универсальные реакции организма млекопитающего... Телу не нужно посредничество сознательного интеллекта, чтобы дышать или поддерживать сердцебиение. Оно в значительной степени само себя регулирует: у него своя жизнь»[73].

---

[73] Gary Snyder, «The Etiquette of Freedom», in *Practice of the Wild* (North Point, 1990), p. 16.

Действительно, как сказано в псалме, мы «потрясающе и удивительно устроены».

- Глаз размером с мяч для игры в пинг-понг весит только 7 грамм. Мышцы, управляющие его линзами, делают сто тысяч движений в день, благодаря чему мы можем фокусировать зрение на разнообразных предметах, привлекших наше внимание. Чтобы дать такую же нагрузку мышцам ног, нам пришлось бы проходить 80 км в день. Каждый глазной нерв состоит приблизительно из 1,25 миллиона отдельных волокон.
- В 250 граммах красного костного мозга каждую секунду создается в среднем два миллиона красных кровяных клеток на замену равного количества разрушенных.
- Мозг состоит из десяти миллионов нервных клеток, и каждая потенциально имеет двадцать пять тысяч взаимосвязей с другими нервными клетками.
- Нос может различать до десяти тысяч различных запахов, хотя обонятельный анализатор, расположенный в верхней части носовой полости — это просто два кусочка мембраны, содержащие несколько миллионов рецепторов.

Упражнение. Уважение и любовь к своему телу

Вместо того чтобы расходовать время, силы и деньги на попытки сделать из себя идеал, к которому убеждают нас стремиться средства массовой информации, вы можете проделать данные здесь три упражнения, чтобы научиться уважать и любить уникальность своего тела.

1. Разделите лист бумаги чертой пополам, чтобы получилось две колонки, или согните его в длину. На одной стороне перечислите двадцать особенностей, которые вы цените в своем теле: длинная шея, сильные плечи, густые волосы, хорошая система пищеварения, широкий таз, облегчающий роды, сильные руки, большая грудь, чтобы кормить ребенка, хорошее зрение, пре-

красная координация, изящные пальцы и т.д. Если не можете справиться с двадцатью, напишите десять. Если и этого много, то напишите пять. И если затрудняетесь даже с пятью, напишите хотя бы две особенности, но не меньше. Сделав это, в другую колонку внесите только что-то одно, что вы не любите в своем теле. Взгляните на лист. И позвольте себе больше ценить тело, чем осуждать.

2. Если вам трудно написать такой список, составьте позитивное утверждение о своем теле, даже если оно покажется странным, например, «я люблю свой живот». Затем записывайте каждое противоположное ему критическое утверждение, пока не истощите все негативные мысли. Сделав это, повторите позитивное утверждение и попытайтесь добавить к нему еще одно.
3. В положении сидя или лежа, закройте глаза и внимательно мысленно осмотрите тело сверху вниз и снизу вверх. Нет ли части, которую вы проскочили слишком быстро? Есть ли что-нибудь, что вы отвергли и не допустили в образ тела? Есть ли область, которую вы не чувствуете, возможно, даже не знаете, что вы ее отвергли? Есть ли что-нибудь, что вы не любите и называете отвратительным или неприятным? Обратите внимание на эту область. Есть ли у нее отличительная особенность, цвет, звук, вид, температура, строение, плотность, напряжение или какие-нибудь иные ощущения? Теперь с каждым вдохом наполняйте сердце энергией из любого священного источника, в который верите; на каждом выдохе направляйте любовь из сердца в отвергнутую или нечувствительную область. Дышите, пока не заметите изменений. Чувствуете ли вы, что смягчились? Испытываете ли вы сострадание к себе? Изменились ли Цвет, качество, образ или ощущения?

- Внутренняя поверхность желудка — это слизистая оболочка, содержащая тридцать пять миллионов крошечных желез, которые выделяют желудочный сок для расщепления белков и углеводов.
- В трех сотнях миллионов воздушных пузырьков (альвеол) легких углекислый газ заменяется кислородом за одну треть секунды, независимо от того, отдыхаем мы или занимаемся физическими упражнениями.
- Почки очищают 2 000 литров крови ежедневно.
- Сердце, размером не больше кулака, днем и ночью качает кровь по сети кровеносных сосудов общей протяженностью 96 тыс. км. Когда человек отдыхает, сердце прокачивает до 260 литров в час. За 70 лет жизни это составляет приблизительно 240 миллионов литров крови. Когда спортсмен мирового класса находится на пике напряжения, это число увеличивается в шесть раз. Замечательно, что сердце выполняет этот подвиг, затрачивая не больше усилий, чем два крошечных электрических моторчика в игрушках. Оно делает сто тысяч ударов в день безостановочно на протяжении всей жизни.
- Одна только печень способна выполнять более пятисот различных функций, включая производство более чем тысячи энзимов (ферментов), необходимых для хорошего пищеварения и здорового метаболизма. Ее иногда называют химической фабрикой тела.

Вот насколько прекрасно организовано тело. Каждая часть клетки — в среднем человеческое тело состоит приблизительно из пятидесяти триллионов клеток — и каждая клетка в целом выполняет особые функции. Каждая ткань, в свою очередь, специализируется на выполнении определенных задач. Каждый орган и каждая система — эксперты в отдельных операциях, нужных для тела в целом. Все тесно взаимосвязано. Всякий раз, когда в какой-то части нарушается существующее состояние, другая часть его восстанавливает — они поддерживают постоянное состояние, или гомеостаз.

Предположим, вы стоите на углу улицы и разговариваете со случайно встреченным знакомым. Вдруг вы смотрите на часы и понимаете, что опоздаете в офис или не успеете забрать ребенка, если не поторопитесь. Все тело приспосабливается к тому, что вы бежите по улице в офис или к стоянке машины. Вы дышите чаще, сердце бьется быстрее, кровяное давление повышается, и все это для того, чтобы донести больше кислорода к мышцам, чтобы вы могли бежать. Когда вы прибежали, вы, скорее всего, разгорячены и потеете. Это тело реагирует на выработанное мышцами тепло. Если тепло не рассеять, то белок — содержащийся в крови и мышцах протеин — станет как белок сваренного вкрутую яйца. Как только вы остановились, дыхание и сердцебиение замедляются, а кровяное давление снова падает.

Если вы когда-то попадали в аварию или как-то иначе получали серьезную травму, подумайте о чуде исцеления и выздоровления: вы не истекли кровью, хотя часть тела была открыта, кости снова срослись, а раны затянулись, вы снова можете ходить, спала опухоль, прошло покраснение глаз. В доли секунды химические элементы донесли сигнал тревоги, и клетки выстроились, как армия, для защиты от бактерий и вирусов, угрожавших вашей жизни.

Наши мышцы согласованно, как музыканты в оркестре, сокращаются и поднимают кости, благодаря чему мы можем стоять, ходить, танцевать, прыгать или говорить. Только для того, чтобы поднять одну ногу, требуется слаженное движение более сорока мышц, «словно матросы поднимают паруса». Первые шаги утром приводят в движение двести мышц. Даже для того, чтобы открыть рот и сказать «Привет!», потребуется сложная «координированная работа мышц губ, челюсти, языка, неба, глотки, гортани и дыхательной системы, которые за секунду делают более пятисот сокращений[74].

Подумайте также о пластичности тела, его непрерывных и бесконечных изменениях. Хотя мы начинаем жить с уже зало-

[74] David Bodanis, *The Body Book: A Fantastic Voyage to the World Within* (little, Brown, 1984), pp. 16, 18.

женной генетической программой, все наши дни наполнены изменениями. Тело это не «застывшая анатомическая структура, а в буквальном смысле непрерывно обновляющийся поток разума, информации и энергии», — говорит доктор медицины и автор бестселлеров Дипак Чопра[75]. Каждую секунду жизни мы обновляемся легче и естественнее, чем меняем одежду. Например, менее чем за год у нас заменяется 98% всех атомов в теле:

- новая печень каждые шесть недель,
- новый скелет каждые три месяца,
- новая оболочка желудка каждые пять дней,
- новая кожа каждый месяц.

И сам материал ДНК, который, как отмечает Чопра, «хранит память о миллионах лет эволюции», обновляется каждые шесть недель[76]. Может быть, зная об этом, помня об этом чуде, совершающемся в вашем теле, вы тоже ответите на вопрос, который поставила перед собой писатель Джанет Барроуэй (Janet Barroway).

«Я задаюсь вопросом: почему я винила свое тело, которое — через полвека жизни, после того как утрачена способность к самовоспроизводству, несмотря на то, что о нем плохо заботились, — по-прежнему стремится к жизни... оно будет качать кровь и антитела по венам, свертывать кровь, очищаться. Оно улучшается столь кардинально, что я восстановлю подвижность и легкость, чего не смогли бы сделать и полтонны технологий. Как же я могла жестоко винить его за какие-то пустяки, за то, что тут так много плоти, за то, что так мало мышц, за появление этой морщинки, за обвислость, седые волосы, такое строение? Дорогое тело! Мое дорогое тело! Оно делает свою непрестанную работу, не получая никакой благодарности[77].

---

[75] Deepak Chopra, «Timeless Mind, Ageless Body», *Noetic Sciences Review* 28 (winter 1993), pp. 17–18.
[76] Ibid., p. 18.
77 Janet Burroway, «Changes», in Patricia Foster, ed. *Minding the Body: Women Writers on Body and Soul* (Doubleday, 1994), p. 226.

Разум тела

Обычно мы не связываем разум с телом. Мы не считаем, что именно телом мы различаем, понимаем и знаем. Тем не менее, как сказал Томас Эдисон: «Великие мысли зарождаются в мышцах»[78].

Задумаемся на минуту о словах Эдисона. Как часто вам приходили в голову удачные мысли, пока тело двигалось? Ежедневные прогулки вдохновили русского композитора Чайковского на создание многих из его симфоний. Именно во время прогулки изобретатель Эдвин Лэнд (Edwin Land) сформулировал концепцию, позволившую создать фотоаппарат «Polaroid». Движение каким-то образом смывает преграды с пути свободного течения творческих вод. Даже Альберт Эйнштейн, один из самых выдающихся ученых нашего века, говорил: «Мой процесс постижения, прежде всего двигательный и зрительный». Или вот как писательница Лаура Райдинг (Laura Riding) писала юной дочери своих друзей:

«Когда светит солнце, когда дует ветер, когда ты дышишь, видишь, ходишь, сидишь или спишь — это действие. Все твое тело — это действие. Ты должна чувствовать это действие, эту телесную часть себя, прежде чем сможешь начать думать»[79].

Также именно телом мы ощущаем благоприятность ситуации или чувствуем опасность. Как радиолокатор, тело сообщает нам, когда мы идем слишком быстро и нужно замедлить шаг или когда надо быть энергичным и быстро двигаться. Тело подает нам сигналы, что надо делать, если только мы не забиваем эти сообщения абстрактными целями и идеями о здоровье, успехе, нравственности, красоте или духовности. Юнгианский психотерапевт и писательница Джин Шинода Болен однажды кардинально изменила свое питание. По возвращении в Калифорнию

---

[78] Англ.: Great ideas originate in the muscles.

[79] Laura Riding, *Four Unposted Letters to Catherine* (Persea. 1993), pp. 23–24. Проблема тела и его сознания лежит в сердцевине развития самого языка. См.: Mary LeCron Foster. «Body Process in the Evolution of Language», *Maxim Sheets-Johnstone, Giving the Body Its Due,* pp. 208–230.

после месяца паломничества по святым местам Европы она стояла перед мясным отделом и услышала, как тело говорит: «Нет, спасибо». Привычка съедать каждое утро на завтрак маленький бифштекс внезапно исчезла, И вместе с ней ушло удовольствие от шампанского[80]. Ей не потребовалась сила воли. Она просто следовала желаниям тела.

В этом смысле мудрость тела действует как детектор дыма. Мы можем «спать» — как это часто бывает во время бодрствования — и не чувствовать пожара, то есть проблему. Но незначительный знак — чувство дискомфорта или беспокойство, затекшая шея, обострение старой раны или внезапная головная боль — служит сигналом тревоги, будит нас и побуждает сделать то, что нужно. Мудрость тела всегда старается обеспечить выживание. Нос определяет плохие запахи, чтобы мы не съели испорченную пищу; в пищеварительной системе повышается кислотность, когда мы едим вредную пишу; язва служит сигналом, что что-то глубоко неправильно и требует внимания; при первом признаке возможного вторжения иммунная система посылает белые кровяные клетки, чтобы вредные бактерии и вирусы не вызвали болезни и инфекции. Инстинкт самосохранения заложен также в примитивные бессознательные структуры нервной системы, что позволяет воспринимать определенные события как потенциально опасные для жизни, и мобилизует нас к эффективному ответу — бежать или сражаться. Но если мы не реагируем или не можем реагировать инстинктивно, это может привести к какому-нибудь расстройству и даже подвергнуть опасности жизнь.

Мы снабжены всеми необходимыми приборами: нейромедиаторы, чувствительные нервные окончания, механизмы регуляции гомеостаза, механизмы детоксикации, химические регуляторы и т.д. Разум пронизывает каждую клетку тела — все ферменты, гормоны, антитела и нервы — и безупречно регулирует основные функции. Даже стремление к удовольствию и избежа-

[80] Jean Shinoda Bolen, *Crossing to Avalon: A Woman's Midlife Pilgrimage* (HarperCollins, 1994), pp. 259–260.

ние страдания — это часть программы выживания и хорошего существования тела. ⇨ (См. «Удовольствие», стр. 37.) Все будет работать точно и совершенно, если мы прислушиваемся к телу и заботимся о нем.

Эмоции и физические ощущения

У нас нет эмоций, если нет физических ощущений. Именно через тело мы познаем любовь — то есть получаем и дарим ее — и другие эмоции. Жесты тела и выражение лица без слов отражают наши чувства. И даже когда мы говорим, тело часто противоречит словам. Вы говорите, что вам безразличен этот человек, но румянец на лице и учащение сердцебиения выдают симпатию. Вы утверждаете, что не нервничаете, а ладони становятся влажными от беспокойства. Вы не признаете, что злитесь, но плечи в гневе подняты вверх. Вы отрицаете, что вам грустно и одиноко, однако подбородок и грудная клетка опушены.

Упражнение. Где вы ощущаете гнев, страх, горе, любовь?

Как вы узнаёте, что вам хорошо, больно, скучно или страшно? Как вы узнаёте, что доверяете или не доверяете кому-то? Как вы узнаёте, что вы счастливы или печальны? Вспомните, когда вы последний раз рыдали от смеха и последний раз горько плакали. В обеих ситуациях слезы текли из глаз, но разве вы не знали, что это разные слезы? Откуда вы знали это — из размышления или из ощущений в теле?

В следующий раз, когда вы будете сердиться, расстраиваться, огорчаться, бояться или чувствовать покой, спросите себя: какой частью тела я испытываю это чувство/эмоцию? Какие характерные признаки у этого чувства/эмоции?

Как связаны эмоциональное и физическое? На третьей неделе жизни зародыша существует три слоя клеток. Из одного из этих примитивных, или зародышевых слоев, эктодермы, постепенно развиваются кожа, мозг и нервная система. Это означает, что структуры восприятия физических ощущений — сенсорные рецепторы — и структуры переживания эмоций развиваются из одной группы клеток. «Кожа — это внешняя поверхность мозга, или мозг — это самый глубокий слой кожи, — говорит Дин Юхан, — все зависит от точки зрения»[81]. Они действуют как единое целое.

Научные исследования в области психонейроиммунологии свидетельствуют, что «мозг» и его функции действительно распределены по всему телу. Кендейс Перт (Candace Pert), работавшая в Национальном институте здоровья и другие исследователи мозга находят нейропептиды (химические элементы мозга) не только в мозгу, нервной и иммунной системах, но и по всему телу.

Когда мы осознаем физические изменения в теле, тогда мы знаем, какие эмоции испытываем. Определенные телесные ощущения действуют как защитные сигналы или выражают эмоциональное значение. Элис Эплмен-Юрман (Alicia Appleman-Jurman) испытала это во время Второй мировой войны. В ее автобиографии описано, как она, еврейская девочка, жила в постоянном страхе, скрываясь от нацистов и их пособников в Польше. Ее тело подавало сигналы, и она знала, что может доверять им больше, чем любым словам: «Я чувствовала, как все холодело у меня внутри всякий раз, когда присутствовала опасность»[82].

[81] Deane Juhan, *Job's Body,* p. 35.
[82] Alicia Appleman-Jurman, *Alicia: My Story* (Bantam 1988), p. 134.

Упражнение. Путешествие к мудрости тела

Вы можете попросить кого-нибудь читать вам эти указания или записать на пленку и затем прослушать.

Сядьте удобно или лягте. Закройте глаза. Постепенно расслабляйте тело, с пальцев ног до макушки головы. Вдыхайте глубоко и с удовольствием, выдыхайте легко и медленно. При вдохе почувствуйте, как расширяются живот и грудь. При выдохе чувствуйте, как уходит напряжение. Сделайте несколько вдохов и выдохов, чтобы прочувствовать ощущения полноты и пустоты. Затем, после глубокого вдоха, сфокусируйте внимание на ступнях. На выдохе представьте, что воздух доходит прямо до них. Как мягкий тропический бриз, он ласкает и смягчает все, чего касается. Продолжайте так же работать с дыханием и перемещайтесь по телу, пока не охватите все его части. Если вы подошли к голове, но еще не полностью расслаблены, повторите заново всю последовательность, начиная со ступней.

Как только вы расслабитесь, представьте себе, что вы на горе и готовы спуститься. Вы заметили тропинку. Идите по ней. Она спиралью спускается вниз. Будьте осторожны при ходьбе, не поскользнитесь и не споткнитесь о камни и корни. Пусть это займет столько времени, сколько вам нужно, чтобы найти свой путь с горы.

Когда вы дошли до подножия, тропинка стала виться по лесу, окружающему гору. Вы не прошли и несколько шагов, как увидели пещеру в горе, с которой вы только что спустились. Входите в пещеру. Не нужно ничего бояться. Здесь много воздуха, так что легко можно дышать и оставаться расслабленным. Вы видите дорогу, поскольку вдоль стен пещеры горят свечи. Их свет приводит вас к существу, сидящему в глубине пещеры. Вы садитесь напротив этого мудрого существа и вежливо кланяетесь, чтобы выказать свое уважение. Представьте ее (его, это)

себе отчетливо, ведь это Мудрость Тела. Она знает все самое важное о вас. Мудрость Тела имеет доступ к бесчисленному количеству информации о вашем теле — его здоровье и потребностях.

Будьте почтительны, но не робки. Это ваша возможность узнать, что может вам помочь. Сидя перед Мудростью Тела, задайте общие или конкретные вопросы о себе. Ждите терпеливо, на все придут ответы. Они могут быть в словах или образах, или вы почувствуете их как ощущения в теле. Только оставаясь расслабленным и восприимчивым, вы сможете их заметить. Пусть это займет столько времени, сколько нужно. Задайте столько вопросов, сколько нужно.

Когда вы получили все, что можете использовать в данное время, поклонитесь снова с благодарностью и покиньте это место. Выходите из пещеры и идите через лес, пока не придете к поляне. Затем постепенно пошевелите пальцами ног и рук, слегка потянитесь и медленно откройте глаза. Теперь применение переданной для вашего блага информации зависит от вас.

Методом проб и ошибок клинический психолог Хэрриет Голдхор Лернер (Harriet Goldhor Lerner) научилась распознавать и замечать физические ощущения, предупреждающие возникновение эмоциональных реакций. Это дает ей возможность сознательно отвечать, а не реагировать бессознательно. Когда она чувствует «беспокойство, нелокализованное напряжение», это красный свет, предлагающий «остановиться и дважды подумать»», а не бросаться в выматывающие споры, наносящие ущерб взаимоотношениям. Она умеет отличать это чувство от «страстного огня в душе», который вносит энергию и изюминку в работу и дружбу[83].

---

[83] Harriet Goldhor Lerner, *The Dance of Deception: Pretending and Truth-Telling in Women's Live* (HarperCollins, 1993), p. 186.

Наш внутренний голос

Когда мы больше узнаем о том, что внутри у нас есть ресурсы для познания и оценки, мы начинаем прислушиваться к «тихому, слабому голосу» изнутри. Этот голос становится внутренним источником уверенности, который изменяет наше представление о себе, самооценку, нравственность, поведение, а также влияет на взаимоотношения, здоровье и творчество.

Одна женщина, зовут которую Инез, обнаружила этот источник самостоятельно. «Это часть меня, о которой я даже не знала до недавнего времени — инстинкт, интуиция, нечто. «Нечто» — это мудрость организма. Оно помогает мне и защищает меня. Оно восприимчивое и проницательное. Я просто прислушиваюсь к тому, что внутри меня, и узнаю, что делать... Я знаю только нутром. Я так настроилась, что думаю и чувствую одновременно, и знаю, что правильно. Мой внутренний голос — это мой лучший друг — единственное в мире, что не подводит и не обманывает и что я не могу обмануть»[84].

«Знание нутром» иногда проявляется так необычно, что мы не сразу распознаем или принимаем его. Джин Хьюстон (Jean Houston), директор Фонда по исследованию памяти и автор книг о возможностях человека, рассказывает историю об одном таком неожиданном проявлении мудрости тела. Когда ей было двадцать три, она слегла в состоянии крайней усталости, которое врач диагностировал как грипп. Ночью температура то опускалась, то поднималась, иногда достигая 40,7 °C. Начались галлюцинации. В одном из этих видений несколько почтенных дам из клуба садоводов, в шляпах, украшенных цветами, настаивали, чтобы Хьюстон позвонила своей матери и сдала кровь на анализ, который обычно делают алкоголикам. Так как Хьюстон пила редко, она требовала, чтобы ее оставили в покое. Поскольку дамы настаивали на своем, она, придя в сознание, в конце концов, позвонила матери. Та согласилась утром позвонить в лабораторию. Анализ крови показал, что у Хьюстон не грипп, а гепатит. Благодаря правильно назначен-

[84] Mary Field Belenky et al., *Women's Ways of Knowing: The Development of Self, Voice, and Mind* (Basic Books/HarperCollins, 1986), p. 53.

ному курсу лечения она выздоровела. Этот случай убедил Хьюстон, что мудрость тела пробилась в ее сознание в образе причудливо одетых дам, сообщивших жизненно важную информацию. В измененном состоянии, вызванном сильным жаром, она смогла понять послание, о котором не знало ее сознание[85].

Иногда внутренние послания касаются не здоровья, а творчества. Английский филолог и поэт Альфред Хаусман (Alfred Housman) научился распознавать подобные физические приметы, касающиеся его деятельности. Во время утреннего бритья ему приходилось внимательно следить за своими мыслями, ибо если в них закрадывалась поэтическая мысль, то щетина становилась настолько жесткой, что бритва переставала работать. По спине пробегала дрожь, сдавливало горло, глаза слезились, и ему казалось, будто в солнечное сплетение воткнули копье[86].

Восприятие телом

Психолог Сидни Джорард (Sidney Jourard) назвал мудрость тела *соматическим восприятием*[87]. Другие называли это *живым восприятием* или *контактом жизни с жизнью*. Эта способность есть у нас у всех, чтобы «видеть» или познавать мир телом. Когда она пробуждена в нас, мы умны: мы знаем, когда, что и сколько есть, упражняться, отдыхать, взаимодействовать ли с другими или побыть одному, что полезно и вредно для нас. Когда мы глухи к этому виду мудрости тела, мы становимся тупыми (от латинского *stupere* — «быть притуплённым, нечувствительным»), принимаем безумные решения и поступаем беззаботно.

Это восприятие подобно старой шахтерской практике приносить в шахту канарейку. Если воздух пропитывался газом, птица погибала, и шахтеры знали, что атмосфера скоро убьет и их тоже. «Все наше тело действует, как канарейка в шахте», —

[85] Jean Houston, *The Possible Human: A Course in Extending Your Physical, Mental, and Creative Abilities* (Jeremy P. Tarcher, 1982), pp. 26-27.
[86] Thomas Armstrong, *Seven Kinds of Smart* (Plume/Penguin, 1993), pp. 81–82.
[87] Sidney Jourard, «Some Ways of Unembodiment and Re-embodiment», pp. 5–6.

сказал Жерар[88]. «Как еще мы узнали бы, что человек действительно раздражен или глубоко печален, в то время как он прячется за фальшивой улыбкой?»

В ответ на окружающие нас энергии тело вибрирует с различными частотами и амплитудами, сообщая нам, что происходит. Например, африканец Кунг Сан чувствовал приближение животных на большом расстоянии или месторасположение воды, но не по тому, что он видел вокруг себя, а основываясь на ощущениях своего тела. Когда натуралист Терри Темпест Уильямс (Terry Tempest Williams) путешествовала по саванне Серенгети, она обнаружила, что их проводник, масаи, имеет незамутненный природный ум. «Самуэль чувствовал присутствие животного задолго до того, как видел его», — написала она в книге «*Невыраженная жажда*». «Я видела, как он постигает тишину через ощущения»[89]. Подобным же образом полинезийцы умеют ориентироваться не столько по расположению звезд, сколько опираясь на острую восприимчивость тела к неуловимым колебаниям океана. Проводники сидят, скрестив ноги и почти голые, на дне каноэ и через ощущения в яичках считывают форму волн, и так определяют направление и силу течения под ними[90].

Французский писатель Жак Лассеран (Jacques Lusseyran) обнаружил у себя эту способность, после того как в восемь лет ослеп в результате несчастного случая в школе.

«Стремление объектов спроецировать себя за свои физические границы создавало ощущения такие же определенные, как зрение или слух... Как еще могу я объяснить, что объекты приближались ко мне, когда я шел в их направлении? Чувствовал ли я их дыхание, слышал ли их? Видел ли я их? Кажется, нет. И уже когда я подходил вплотную, их облик изменялся, зачастую, кстати, устанавливая реальные контуры, принимая реальную форму в пространстве, приобретая характерный цвет.

---

[88] Ibid

[89] Terry Tempest Williams, «In the Country of Grasses», *An Unspoken Hunger* (Pantheon, 1994), pp. 3–12.

[90] Harriet Witt-Miller, «The Soft, Warm, Wet Technology of Native Oceania», *Whole Earth Review* (fall 1991), p. 67.

Когда я гулял вдоль деревенской дороги, обсаженной деревьями, я мог указать на каждое дерево у дороги, хотя они были посажены на разном расстоянии. Я знал, какие это были деревья — прямые и высокие, несущие свои ветви, как тело — голову, или сплетенные в заросли и отчасти скрывавшие землю вокруг себя... Деревья и камни приходили ко мне и запечатлевали во мне свои очертания, как пальцы оставляют отпечатки на воске»[91].

Упражнение. Значение кожи

Подумайте о том, как много функций выполняет самый большой орган тела — кожа. Возьмите монетку и положите ее на предплечье. Постарайтесь представить себе, что в этом маленьком кусочке кожи под монетой:

- более трех миллионов клеток,
- сотня потовых желез,
- четыре метра нервов и сотни нервных окончаний,
- один метр кровеносных сосудов,
- один метр лимфатических сосудов.

Это замечательный орган: кожа водонепроницаема в обоих направлениях (задерживает воду изнутри и извне); защищает от микробов лежащие под ней ткани; защищает от солнечных ультрафиолетовых лучей; кожа производительная (переводит эргостерол в витамин D при наличии солнечного света), пластичная и гибкая (вытягивается, когда мы движемся, затем стягивается обратно), долговечная (не изнашивается, а восстанавливается при повреждении и самозаменяется), служит терморегулятором (поддерживает температуру тела с помощью потовых желез), является хранилищем (хранит хлорид натрия и глюкозу), обладает тактильным восприятием (чувство осязания). Это наш самый важный орган чувств. Она содержит сотни тысяч рецепторов, восприимчивых к касанию, давлению, боли и температурным изменениям. Кожа — постоянный источник информации об окружающей нас среде.

[91] Jacques Lusseyran, *And There Was Light* (Parabola, 1987), pp. 31–33.

Опыты и ощущения Лассерана подтвердились экспериментами под руководством Дьёрд фон Бекеши (Georg von Békésy), лауреата Нобелевской премии 1961 года по медицине. Размеры и недоступность внутреннего уха человека оказались серьезным препятствием для экспериментов по восприятию вибраций. Поэтому Бекеши работал с кожей как с чувствительной к вибрациям мембраной, оснащенной обширной системой нервных волокон. Опыты Пола Бах-у-Рита (Paul Bach-y-Rita) показали, что после некоторой тренировки слепые от рождения люди могли воспринимать визуальный образ через ощущение вибраций на коже, а глухие «слышать» звук человеческого голоса. Исследования французского писателя и члена Академии Жюля Ромена (Jules Romains) демонстрируют опыт визуального восприятия вне сетчатки, в определенных нервных центрах кожи, особенно на руках, лбу, затылке и груди[92].

Аллан Герганус (Allan Gurganus), автор книги *«Oldest Living Confederate Widow Tells All»*, работает с помощью тела. Он называет проверку с помощью тела написанного им текста «последним земным испытанием». Он по физическим ощущениям знает, что напал на след истории. Когда он работает удачно, он обильно потеет. Так он знает, что роман удался. И поскольку ему приходится «отражать все мыслимые и возможные человеческие запросы, все существующие стремления и желания» с помощью такой абстракции, как двадцать шесть букв английского алфавита, он проверяет телом, насколько же хорошо он складывает эти буквы вместе. Он читает свой рассказ вслух несколько раз, пока не достигнет «чего-то вроде синхронизации ритмов» с биохимией читателя. Каким-то образом на этом ритме он вовлекает читателя в сюжет, создавая «на странице как бы сердцебиение». Благодаря этому процессу Герганус понял, что, «доверяя

[92] Clyde Ford, *Where Heating Waters Meet: Touching Mind and Emotion Through the Body* (Station Hill, 1989), pp. 22–23, 90–92; Lusseyran, *And There Was Light,* p. 33.

телу и делая его своим активным сподвижником, я оказываюсь не один в уединенном процессе работы»[93].

Соматическое восприятие жизненно важно не только для моряков и охотников первобытных племен, но и для нас, «современных» людей. Если мы не чувствуем, как воздействуют на нас взаимоотношения с другими, если не видим, как физические привычки влияют на здоровье, мы обречены страдать от травм, физических и психологических, ибо они — результат неизменности образа жизни. Если мы действуем на автопилоте — то есть «тупо», — мы перестаем чувствовать, как влияет на нас то, что мы едим, где живем, как работаем, что делаем, думаем и чувствуем. Не осознавая этих связей, мы не знаем, отчего же мы утомлены, напряжены, хронически больны или все время в депрессии.

Эта мудрость или способность прислушиваться к телу и поступать в соответствии с ним, существенна и при сотрудничестве с врачами. Только вы знаете, как проявляются ваши симптомы, и как вы реагируете на лечение. «Научиться прислушиваться к телу жизненно важно для улучшения здоровья и качества жизни», — говорит Джон Кабат-Зинн, основатель и директор Клиники снятия стрессов при Университете Массачусетского медицинского центра[94].

Тело правды

Если вы высоко цените честность и считаете ее достоинством, то, полагаясь на мудрость тела, вы сможете оставаться честным — и с собой, и с другими.

Психолог Хэрриет Голдхор Лернер узнала об этом, пытаясь решить, выходить ли ей замуж за старого друга. Хотя в ее табели о рангах он стоял довольно высоко, она колебалась. В конце концов, устав от всей этой ситуации, она решила отбросить эмоции и выйти замуж. Она заснула успокоенной, но на следующее утро

---

[93] Naomi Epel, ed., *Writers Dreaming* (Carol Southern, 1993), pp. 96–97

[94] Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (Delta, 1990), p. 26.

проснулась почти парализованной. Неподвижно лежа в кровати обуреваемая депрессией, она поняла, что никогда не сможет выйти замуж за этого человека[95].

Знакомая Лернер рассказывает, что тело заставляет ее быть честной, даже если это противоречит голосу разума: «Когда я говорю неправду, я ощущаю это в теле. Поэтому я не могу закончить разговор по телефону под предлогом, что кто-то звонит в дверь или я опаздываю на встречу. После большой лжи, типа подделывания сексуального удовольствия, я бы физически заболела»[96].

Как поняла Лернер, мудрость тела проявляется в чувствах и ощущениях, а не в мыслях и рассуждениях. Когда мы составляем список «за» и «против» и с его помощью пытаемся решить что делать, мы нутром, скорее всего, уже знаем ответ, но не готовы услышать его. Юджин Джендлин (Eugene Gendlin), профессор психологии, открывший процесс *фокусирования,* называет это внутреннее ощущение «чувственно переживаемым смыслом». Он описывает его как «не ментальное переживание, а физическое... телесное осознание ситуации, личности или события... Представьте его вкусом... или мощным музыкальным аккордом, потрясающим до глубины души, сильным и смутным чувством... Чувственное переживание смысла возникает не в форме мыслей, слов или отдельных образов, а как единое (часто запутанное и очень сложное) телесное ощущение»[97].

Когда вы дадите этому природному чувству свободу — слишком часто оно оказывается вытесненным в процессе социализации, дабы мы соответствовали правилам и ограничениям общества, — вы также начнете узнавать телом правду о том, что происходит у других. Чем лучше вы знаете свое

[95] Harriet Goldhor Lerner, Dance of Deception, p. 179.

[96] Ibid., p. 26.

[97] Eugene Gendlin, *Focusing* (Bantam, 1988), pp. 32–33. Вы можете использовать фокусирование, чтобы познать мудрость тела. Эта книга объясняет технику шаг за шагом.

тело, тем лучше вы способны читать другие тела и отличать свои чувства от чувств других; вы будете замечать, когда вы воспринимаете, а когда проецируете. Об этом часто говорила одна ученица Роберта Фрэйджера (Robert Frager), президента основанного им Института трансперсональной психологии в Пало-Альто, штат Калифорния. «Я не знаю, что там с этим клиентом, но, когда он поднял эту тему, у меня в животе появилось забавное ощущение». Когда она научилась доверять своему животу, она стала «чрезвычайно эффективным терапевтом». Она чувствовала самые незначительные нюансы своих клиентов, даже когда не могла рационально объяснить, что происходит[98].

Источники мудрости тела

Откуда приходит мудрость тела? Как получить доступ к ней?

Как мы знаем то, что мы знаем, — это сложный, даже таинственный процесс, и мы не вполне его понимаем. Однако любое явление в организме и сознании играет свою роль в общей коммуникационной системе. Мозг принимает сообщения об изменениях во внешнем окружении (от сенсорных рецепторов глаз, носа, ушей и кожи) и в теле (от рецепторов мышц и суставов). Эти сигналы проходят по нервным окончаниям, чтобы передать мозгу что случилось. Мозг, в свою очередь, расшифровывает их и преобразует в команды телу. Эти сигналы идут по двигательным нейронам, связанным с мышцами. Когда поступает крошечный электрический импульс, мышца сокращается. Это сообщение затем возвращается в мозг *для* последующей обработки и отправки следующего сообщения — непрерывный процесс с обратной связью.

[98] Robert Frager, *Who Am I? p.* 25.

Упражнение. Ощущение лжи или правды в вашем теле

Попытайтесь вспомнить, как вы чувствовали себя в последний раз, когда говорили неправду. Вы опустили голову и смотрели вниз? Какие у вас были ощущения? И что они побудили вас сделать? Занялись ли вы чем-то, чтобы избежать того, что чувствовали? Вам немного сдавило горло, грудь или живот, и вы вынуждены были что-нибудь съесть? Как ваше тело реагирует сейчас на это воспоминание?

Теперь вспомните, как вы чувствовали себя последний раз, когда говорили правду. Какие ощущения вы заметили в теле, пока вспоминали? Это чувство тепла, полноты, легкости?

Если вам трудно вспомнить случай, попробуйте сделать так. Наедине с собой громко произнесите какую-нибудь явную ложь и посмотрите, как отзывается тело. Заметьте ощущения. Теперь скажите правду. Снова обратите внимание на то, как вы чувствуете себя в своем теле.

Мы воспринимаем всеми сенсорными системами, но особое значение в западной культуре придается зрению, несмотря на то, что в процессе осязания участвует все тело. Это единственное, без чего мы не можем выжить. С каждым тактильным переживанием к нам поступает поток информации. Имея размер более шести квадратных метров, если ее расположить на ровной поверхности, кожа является самым большим органом тела и самым постоянным активным источником ощущений. Насыщенная сенсорными рецепторами кожа — это наша внешняя связь с центральной нервной системой, находящейся внутри. То, что мы чувствуем при касании или дотрагивании, так же важно для нашего сознания, как логика и язык.

Проприоцепция и кинестезия

Сидя, закройте глаза, затем вытяните руку и коснитесь левого колена. Или разведите обе руки в стороны на уровне плеч, затем сведите кончики указательных пальцев вместе. Если вы не можете этого сделать, то у вас что-то неладно с проприоцепцией.

Каждый из нас знает пять чувств — зрение, обоняние, слух, вкус и осязание. Но мы познаем мир и через различные внутренние ощущения, создаваемые проприоцептивной системой (проприоцепция буквально означает «восприятие себя»). Через эту систему мы воспринимаем стимулы, вырабатываемые телом, а не запахи, звуки и свет, что поступают извне. Когда мы чувствуем себя изнутри, мы знаем, когда есть или пить, а когда закончить есть и пить, когда охладиться или согреться, когда мочиться или испражняться и так далее. Внутренние органы, или внутренности, питают нас информацией — например, мы чувствуем полноту, пустоту, натяжение, сжатие, давление.

Органы чувства равновесия и положения в пространстве играют огромную роль в том, как мы движемся. Кинестезия по-гречески означает «восприятие движения». Кинестетические рецепторы — это сенсорные рецепторы, информирующие мозг о том, какого вида движение происходит в различных частях тела: что ноги двигаются, и насколько далеко и быстро, что голова повернута, что руки за спиной, что мы поднимаем, натягиваем или нажимаем, сохраняем равновесие. Например, специальная структура в мышцах скелета сообщает о длине мышц, поэтому мы знаем, как они движутся. Комплексы Гольджи (клеточные органеллы) в сухожилиях определяют мышечное усилие и натяжение сухожилий. Рецепторы суставов отражают силу сжатия суставов. Волосковые сенсорные клетки во внутреннем ухе отражают равновесие; этот лабиринт, или вестибулярная обратная связь, позволяет нам знать свое положение в пространстве. ⇨ (См. рисунок внутреннего уха, книга II, глава «Функциональ-

ные подходы».) Движение тела и напряжения стимулируют все эти органы чувств.

Без кинестезии различные группы мышц, участвующие в процессе ходьбы, не смогли бы взаимодействовать. Мышцы послали бы ноги в одном направлении, а туловище — в другом. Мы не смогли бы контролировать движения и, скорее всего, качались, подергивались и часто падали. Проприоцепция дает нам координацию во времени и пространстве и отражает каждое движение. Именно она позволяет превосходным машинисткам и первоклассным музыкантам вслепую ставить пальцы точно в нужное место и с правильным давлением. Она дает возможность приспособить мышечные усилия к конкретной задаче. Иначе, когда вы наклоняетесь, чтобы поднять пакет, вы напрягаете больше мышц, чем нужно для этой работы. Или же напряжения недостаточно, и вы сгибаетесь под неожиданным весом. В обоих случаях вы, скорее всего, причините себе боль. Вот почему многие направления работы с телом — чувственное сознавание, техника Александера, эвтония Герды Александер (*Eutony*; Gerda Alexander), кинетическое сознавание, метод Фельденкрайза, соматическое обучение Ханны и другие — обращены именно к проприоцепции. Они стараются пробудить и развить эту врожденную способность[99].

Когда ощущение в мышцах сочетается с осязанием, мы можем судить о материи, весе и форме объекта даже с завязанными глазами. Эта способность называется стереогноз, или пространственное познание. Собственно, для слепого бойца французского Сопротивления Жака Лассерана этот способ познания был надежнее зрения.

---

[99] Для ознакомления с базовым курсом проприорецепции см. разновидность учебника по самопознанию: Anna Halprin, *Movement Ritual* (San Francisco Dancer's Workshop, 1979).

Упражнение. Проприоцепция

Хотя узнавать себя лучше всего в процессе освоения разных методов работы с телом, начать этот процесс можно самостоятельно еще до того, как вы договоритесь о первом занятии. Встаньте, расслабившись, с закрытыми глазами, перед зеркалом (если возможно, перед множеством зеркал, отражающих тело в профиль и со спины). Как, по вашему ощущению, ноги стоят на полу? Они смотрят прямо вперед? Одна нога повернута больше влево или вправо, вовне или внутрь? Чувствуете ли вы больший вес на одной ноге и ступне, чем на другой? Колени расслаблены или слишком расставлены? Вы ощущаете плечи и бедра на одном уровне, или одна сторона выше, другая ниже? Чувствуете ли вы вес тела в большей степени впереди, или он сместился назад? Балансируете ли вы на подушечках пальцев и носках ступней или на пятках?

Теперь откройте глаза и посмотрите в зеркало (зеркала). Сверьте зрительное восприятие с внутренними ощущениями. Сколько вы уже знаете о том, как вам живется в ваше теле? Сколько вы узнали?

«Глаза скользят по поверхности вещей. Им нужно всего несколько отдельных точек, так как они в одно мгновение могут заполнить пробелы. Они «полувидят» в гораздо большей степени, чем видят, и никогда не взвешивают... Они удовлетворяются внешним видом, для них мир является сверкающим и движущимся, но недостаточно плотным...

Объекты живы, даже камни. Более того, они вибрируют и дрожат... Касаясь помидоров в саду и касаясь их по-настоящему, касаясь стен дома, материала занавесок или комков земли, мы, несомненно, видим их настолько же полно, как и глазами. Но это больше, чем видение, — это настройка на них. Вы позволяете содержащемуся в них потоку соединиться со своим собственным, подобно электричеству. Если сказать по-другому, это

означает окончание жизни рядом с вещами и начало жизни с ними... Это любовь»[100].

Телесные восприятия дают каждому из нас личный доступ к информации о своем теле. Такой информации о нас нет ни у кого другого, и у нас нет информации ни о ком другом. Это отчасти объясняет, почему мы говорим «мое тело». Если мы теряем это самоощущение, тело становится слепым и глухим к себе. Невролог Оливер Сакс (Oliver Sacks) описывает случай двадцатисемилетней женщины, программиста по профессии, которая внезапно потеряла чувство проприоцепции. Она не чувствовала тела от самой макушки до кончиков пальцев ног и потому казалась себе бестелесной, иллюзорной. Лишившись уверенности относительно своей экзистенциальной основы — самого своего тела, — она также потеряла базовую идентичность, или телесное эго. Ей пришлось переучиваться и действовать на основе зрения, а не ощущения, и жить в сфере «небытия»[101].

Ощущение энергии

Еще один источник мудрости организма — это то, что некоторые называют «ощущением энергии». Мы воспринимаем не только то, что ощутимо физически, но и то, что незримо, — электромагнитные поля. ⇨ (См. «Жизненная сила», книга II, глава 4.) Мы чувствуем энергию как неуловимые вибрации, исходящие от других — почти как звуковые волны, набегающие на берег тела.

Юнгианский психотерапевт Джоан Вайленд-Берстон (Joan Wieland-Burston) говорит, что если мы умеем пользоваться телом как крайне чувствительным сейсмографом, способным регистрировать самые незначительные изменения, мы получаем ценный инструмент, которому можем доверять. Сообщения о текущем состоянии — неприятные ощущения или ощущение удовольствия, расслабления и наслаждения — позволяют нам

[100] Lusseyran, *And There Was Light,* pp. 126–128.
[101] Oliver Sacks, «The Disembodied Lady», in *The Man Who Mistook His Wife for a Hat and Other Clinical Tales* (Summit. 1985), pp. 42–52.

принимать решения, соответствующие точке зрения тела-сейсмографа. Такая коммуникация организует хаос физических симптомов в новый порядок. Такая чувствительность дает нам возможность ощутить, что проникает в нас от других людей, животных и растений[102].

Называете ли вы это внутреннее знание *мудростью тела, разумом тела* или *восприятием тела* — неважно. Точно так же вы можете сказать «я нутром чую» или «чувствую печенкой». Важно, чтобы вы понимали, что обладаете знанием, и что можете научиться пользоваться им.

---

[102] Joanne Wieland-Burston, *Chaos and Order in the World of the Psyche* (Routledge, 1992), p. 123.

Часть II

НАЧАЛО

Глава 4
ВЫБОР МЕТОДА И РАБОТА С ТЕЛЕСНЫМ ТЕРАПЕВТОМ

Если вы ничего не знаете о работе с телом или если вы знакомы с одной из ее форм и вам любопытно узнать о других, у вас могут возникнуть некоторые сомнения. Возможно, у друга или родственника был негативный опыт такой работы или, прочитав о ней, вы решили, что это вам не подходит. У многих людей такое решение вызвано опасениями интимного характера.

Препятствия на начальном этапе

Знакомо ли вам какое-либо из приведенных ниже опасений?

- Я должен буду снять одежду.
- Я чувствую себя незащищенным и уязвимым, когда обнажен.
- Терапевт почувствует отвращение, когда увидит мое тело.
- Волноваться не о чем, мое тело всегда болело.
- Это испортит прическу и макияж.
- Терапевт будет задавать мне вопросы личного характера.
- Я не могу себе это позволить.
- У меня нет времени.
- Я так расслаблюсь, что не смогу нормально работать.
- Я почувствую сексуальное возбуждение, и мне будет неловко.
- Что, если у терапевта появится сексуальное влечение ко мне?
- Мое состояние обусловлено генетически, поэтому никто не может мне помочь.
- Что, если я возненавижу это?
- Я чувствую себя очень неуютно, когда до меня дотрагивается кто-то, кроме мужа/жены.
- Я боюсь, что всплывут ужасные воспоминания.
- Я обнаружу, что нахожусь в полном беспорядке.
- Я могу привязаться к этому.
- Что, если это больно?

Кроме того, вы можете заметить такие негативные чувства, как ненависть к своему телу, неспособность его любить, ощущение, что тело ничего не стоит. Или, возможно, вы с ранних лет усвоили, что обращение за помощью означаем, что с вами что-то не так, что вы слабый, зависите от других или не можете управлять собой. Может быть, у вас возникает ощущение неудачи и стыда, когда тело функционирует не так, как вам того хочется.

Но вместо всего этого подумайте лучше о том, что помощь действительно может что-то изменить. Многие убеждены, что принятие помощи — это проявление слабости, ведущее к утрате независимости. Но независимость — это миф, пожалуй, самая устойчивая иллюзия. Как каждый орган и система тела зависят друг от друга, так и все мы — как целостные существа — взаимозависимы.

И последнее замечание о страхе. Некоторые люди не любят, когда до них дотрагиваются, и неважно кто — мать или незнакомец. Вы можете избегать прикосновений по разным причинам. Возможно, вы стали жертвой насилия, и вас ужасает мысль, что в ваше личное пространство могут вторгнуться еще раз. Может быть, вы стыдитесь состояния кожи или у вас действительно сверхчувствительная нервная система. Если вы чувствуете сопротивление при мысли, что к вам будут прикасаться, то можно попробовать практику, которая учит осознавать движения или работает только с энергетическим полем, окружающим тело.

Можно ли сделать это самому? Когда дело касается тела, то книги, видео и друзья могут помочь лишь отчасти. Конечно, вы и ваш партнер или другие члены семьи и друзья могут достичь неплохого уровня мастерства, учась по книге или видео практикуясь друг на друге. Но если вы хотите получить настоящие профессиональные услуги, идите к профессионально обученному терапевту.

Отношения в работе с телом

Ваши отношения с телесным терапевтом могут быть похожи на отношения с учителем, врачом или психотерапевтом, но они

практически всегда включают более близкий физический контакт. Зачастую в работу включается прикосновение, поэтому в некоторых случаях нужна частичная или полная обнаженность.

Решающим фактором в этих отношениях является доверие: доверие профессиональной компетентности, конфиденциальности, обязательствам, искренности и этичности. Вы хотите вступить в такой союз или совместную работу с человеком, чтобы в фокусе находились ваши заботы, а не его или ее нужды. Ищите отношений равных, а не иерархических. Последние типичны для отношений между доктором и пациентом или учителем и учеником, когда другой считается авторитетом и дает указания, а вы подчиняетесь.

Как и в любых отношениях, здесь важно выяснить, чего вы ждете и что вам нужно. Помните, что это отношение обмена: работающий с телом оказывает вам услуги в обмен на обговоренную плату. Это как терапевтическое отношение, так и экономическое. Это также и профессиональное отношение, имеющее определенные границы. Вы платите не за то, что терапевт станет вам другом, матерью или отцом, сестрой или братом, тетей или дядей, бабушкой или дедушкой. Проверьте свои ожидания, чтобы убедиться, что они соответствуют рабочим отношениям. В то же время и терапевтам следует осознавать свои ожидания и потребности во время работы. Клиент тоже не должен становиться другом, ребенком или родителем.

Если вы обращаетесь за помощью в трудное для себя время — вам тяжело физически и/или эмоционально» — вы, скорее всего, находитесь в состоянии страха или смятения. Вы надеетесь, что кто-то «поправит» или «вылечит» вас. Крестная с волшебной палочкой бывает только в сказках, и вряд ли она появится в реальной жизни. Тем более опасно приписывать эту роль терапевту. Важнее активизировать и задействовать свой внутренние ресурсы — таким образом вы сможете принять участие процессе исцеления. Найдите кого-нибудь, кто заинтересован в партнерстве. Отношение между вами и терапевтом будет продуктивнее, если это двусторонний процесс, а не одностороннее

вмешательство. В идеале терапевт способен и следовать за вами, и руководить.

Много веков назад Гиппократ, отец западной медицины, сказал: «Важнее знать, у какого пациента болезнь, а не какая болезнь у пациента». Эйлин Кроу (Aileen Crow), терапевт из Нью-Йорка, обучающий студентов на собственном опыте, добавляет «Следовать за уникальным процессом каждого человека (и за своим собственным) и не пытаться навязывать ему даже самой эффективной программы — это самая лучшая техника. Такого мастерства достичь нелегко»[103].

Конечно, вы хотите, чтобы с вами работал профессионал. Действительно, умелое руководство очень важно, особенно когда «люди не знают, чего хотят или чего можно хотеть, не говоря уже о том, как об этом попросить... и их надо познакомить с существующими возможностями», говорит Кроу[104]. Но вы не хотите попасть в зависимость, особенно если этот человек усиливает чувство беспомощности и неадекватности.

Опасайтесь терапевтов-спасителей, которые возвещают об обладании тайным знанием и обещают, что это и есть ответ на ваши мольбы. Лучше доверять тому, кто говорит: «Давайте посмотрим, сможем ли мы, работая вместе, наметить направление, в котором вам полезно двигаться». Величайший массажист мира не сможет расслабить ваши мышцы, пока вы не отпустите что-то внутри себя. Самый замечательный практик метода Александера не улучшит вашу позу, пока вы не захотите и не сможете сфокусировать внимание на том, как двигаться. Телесный терапевт больше всего поможет вам в качестве советчика, фасилитатора, посредника, агента или катализатора, дав тот толчок, в котором нуждается ваше тело, чтобы реорганизовать себя — снять спазм, расслабить спину или сбалансировать энергию. То, что делаете во время сеанса вы, так же важно, как и то, что делает терапевт.

---

[103] Aileen Crow, «What Is Bodywork?», неопубликованная рукопись (May 1992), страницы не пронумерованы.
[104] Ibid.

Ваша роль

Какой бы путь работы с телом вы ни избрали, ваш опыт будет значительно шире благодаря трем качествам: восприимчивости, участию и постоянству.

Восприимчивость. Восприимчивость помогает прийти на сеанс с верой в возможность изменения или облегчения. Это означает, что вы не ждете неожиданного появления какого-то магического решения. Это значит, что вы начинаете без таких негативных мыслей, как «Я всегда буду себя чувствовать как сейчас, так что какая польза?» или «Я никогда не смогу через это пройти, это безнадежно». Если вы убеждены, что никто не сможет вам помочь, то никто и не сможет. Также если вы считаете, что хорошо себя чувствовать и испытывать удовольствие от своего тела — это грех, то вы будете сопротивляться улучшениям во время сеанса и не сможете в полной мере использовать его достижения. Джеффри Мэйтленд (Jeffrey Maitland), директор Института рольфинга, говорит: «Без фундаментального решения, что вам будет лучше, вам не помогут даже Будда, Кришна и Христос»[105].

Участие. Вы не машина, не предмет одежды. Телесный терапевт не механик и не работник химчистки. Работа с телом — это не разборка тела на час, и последующая сборка. Чем больше вы вовлечены, чем более внимательны, чем больше вы устанавливаете связи между тем, что вы делаете с телом и что вы чувствуете, чем больше вы связываете то, что вы делаете во время сеанса с остальной жизнью, тем длительнее будет эффект работы.

Постоянство. Боль — это сильный мотиватор. Но когда она уйдет, вернетесь ли вы к старым привычкам вместо того, чтобы следовать указаниям терапевта? Готовы ли вы делать то, что нужно, чтобы боль не вернулась?

[105] Mirka Knaster, «Philosopher Turned Somatic Educator: An Interview with Jeffrey Maitland», *Massage Therapy Journal* (spring 1992), p. 61.

Понимание психодинамики клиент — терапевт

Даже если телесный терапевт или тренер не является психотерапевтом, между вами в любом случае возникают определенные психодинамические отношения из-за терапевтической природы работы с телом. Здесь распространены перенос, контрперенос и проекция.

Проекция

У всех у нас есть тенденция проецировать на других свои чувства. Например, вы просыпаетесь усталым, чувствуя, что заболели. И, приветствуя утром родных, первое, что вы говорите: «Вы плохо спали? Вы себя хорошо чувствуете?» Или, возможно, вы не в состоянии принять свою эмоцию — гнев, печаль, сексуальное желание, — если боитесь ее или считаете недопустимой. И вы думаете, что это кто-то другой испытывает по отношению к вам гнев или сексуальное желание.

Перенос

Перенос отличается от проекции тем, что вы переносите на терапевта или специалиста, работающего с телом, определенные эмоции и реакции из своего прошлого. То, как он одет, как от него пахнет или как он говорит, может напомнить что-то негативное или позитивное из вашего прошлого опыта. Во время одного сеанса вам кажется, что этот человек — самый лучший, самый понимающий терапевт или даже чудотворец. На другом сеансе, если вы чем-то разочарованы, про того же терапевта вы подумаете, что он бесчувственный, глупый или неэффективный. В любом случае, осознанно или нет, вы считаете, что другой человек отвечает за то, как вы себя чувствуете. Ваше настроение зависит от того, что он говорит или делает. Умелый психотерапевт знает, как использовать перенос, чтобы пробиться сквозь старые паттерны и найти новые пути восприятия и реагирования. Если же это случается с телесным терапевтом, и он не знает, как с этим справляться, он должен быть готов направить вас к профессиональному психотерапевту.

Контрперенос

У терапевтов или практикующих работу с телом тоже могут быть сильные негативные или позитивные реакции по отношению к вам, клиенту, основанные на их прошлом. В идеале терапевты обучены распознавать это в себе и обязаны проконсультироваться с коллегой, чтобы избежать прерывания профессиональных отношений с нами или нанесения вам ущерба.

Границы

Важную роль в терапевтических отношениях играют также вопросы конфиденциальности, безопасности границ и доверия. Граница — это и разделяющая линия, и место встречи. Если вы посмотрите на линию берега как на раздел между сушей и морем, вы осознаете, что это также и место, где вода встречается с землей. Граница меняется с приливами и отливами. Люди строят дома, учитывая приливы и отливы, чтобы дома не смыло. Тот же принцип верен и здесь. Профессиональные границы проложены для безопасности и защиты, прежде всего, клиента, но и терапевта тоже. Мы склонны считать, что это терапевты пользуются уязвимостью клиента — безусловно, средства массовой информации описывали подобные случаи, — но часто случается, что некоторые клиенты флиртуют с терапевтами или соблазняют их и даже мстят в случае отвержения.

Как человек, пользующийся услугами терапевта, вы имеете право на уважение, безопасность во время лечения, а также отсутствие физического, сексуального или эмоционального злоупотребления. Если лечение переходит соответствующую границу, вы можете прекратить сеанс и отказаться от дальнейшей работы. Не позволяйте никому давить на вас и заставлять продолжать работу. Чувствуйте себя свободно и расскажите об этом друзьям или другому терапевту, сообщайте о неэтичном поведении, если необходимо. Если ситуация становится слишком напряженной и терапевт переходит профессиональные границы в области сексуальных отношений, то с помощью определенных шагов можно себе помочь. ⇨ (См. приложение «Как справиться с недопустимым сексуальным поведением», книга II.)

Замечания по поводу этики

Врач вы, телесный терапевт или психотерапевт — главный этический принцип, которому необходимо следовать, это клятва Гиппократа: «Прежде всего не навреди». К сожалению, как сообщают средства массовой информации, профессионалы снова и снова нарушают это правило[106].

Уязвимость и доверие являются неотъемлемой частью отношений между врачом и пациентом, терапевтом и клиентом, учителем и учеником. Так как человек, обладающий большей властью в этих отношениях, может воспользоваться этой ситуацией, профессионалы разработали кодекс профессиональной этики. В отличие от права и медицины, телесные дисциплины не регулируются единым образом. Те, кто практикует без лицензии или без сертификата, не подотчетны профессиональным или государственным этическим комитетам или лицензионным коллегиям. Однако и в этой области существуют этические принципы. Есть определенные стандарты, по которым можно судить о тех или иных действиях.

Слишком много интимности?

У вас есть право поставить под сомнение необходимость любого действия, которое, как вам кажется, посягает на вашу свободу или носит сексуальный характер. Если вы ощущаете неловкость, связанную с повелением терапевта, но вам трудно выразить ее словами, рассмотрите следующие вопросы:

- Вы чувствовали себя скорее доверенным липом, с которым терапевт хочет обсудить свои проблемы, чем клиентом? Когда вы приходите на сеанс, вы получаете профессиональное лечение или платите терапевту, только чтобы перестать слу-

[106] См.: Peter Rutter, M.D., *Sex in the Forbidden Zone: When Men in Power — Therapists, Doctors,* Clergy, Teachers, and Others-Betray Women’s Trust (Jeremy P. Tarcher, 1989).

шать о его личных, даже сексуальных проблемах? Сеанс посвящен вашим проблемам или его? Вам кажется, что вы успокаиваете терапевта?

- Имеют ли место сексуальные шутки или замечания, не относящиеся к лечению?
- Если вы обнимаетесь в конце сессии, то находите ли вы, что он обнимает вас дольше, чем положено при прощании?
- Обнаруживаете ли вы, что он вас сексуально возбуждает? Вы чувствуете, что он тоже возбужден? Вы фантазируете о сексуальных отношениях с ним?
- Вы пытаетесь привлечь его? Одеваетесь ли както особенно, когда знаете, что увидите его?
- Приглашает ли он вас на общественные мероприятия? Приглашали ли вы его?
- Отдыхаете ли вы вместе в нерабочее время?
- Он слишком активно интересуется вашей личной жизнью?
- Пытались ли вы «случайно» встретить его в городе?
- Есть ли у вас еще какие-то финансовые дела, кроме оплаты услуг?
- Активно ли он вас слушает, признавая ваши чувства и переживания, или выходит за рамки практики и пытается быть еще и психотерапевтом?
- Предлагает ли он определенные виды интимных прикосновений, даже сексуальные отношения в качестве терапевтической меры, необходимой для вас?

Большинство людей, занимающихся телесной практикой, ведут свою работу согласно этическим нормам. Обсуждение этических вопросов ведется не для того, чтобы заставить вас не верить профессии в целом. Цель, скорее, в том, чтобы помочь вам стать информированным потребителем и сохранить глаза открытыми.

Основной этический принцип любой терапии — это забота о благополучии клиента. Это означает, что терапевт должен:

- Не предлагать и не пытаться вовлечь вас во что-либо безнравственное, нелегальное или вредное.
- Не допускать дискриминации по половому признаку, возрасту, весу, религии, сексуальной ориентации, национальной или этнической принадлежности, профессии и т.п.
- Не предлагать услуги, выходящие за рамки своей практики или компетенции. Например, терапевт-массажист без дополнительного обучения психотерапии должен придерживаться массажа и направлять к лицензированному консультанту. Если кто-то обучен массажу, но не методу психофизической интеграции Трэйджера, то на его бизнес-карте не должно быть ссылки на Трэйджера.
- Не предлагать услуги, когда терапевт ослаблен болезнью, жизненными кризисами, личными трудностями, алкоголем или наркотиками. Эти факторы снижают эффективность терапии, угрожают вашему здоровью и состоянию.
- Не навязывать свои ценности, а уважать ваши ценности и ваш выбор.
- Делить с вами ответственность за работу.
- Уважать вашу частную жизнь и конфиденциальность.
- Направлять вас к другому профессионалу, когда необходимо, а не держать вас в качестве эксклюзивного клиента.
- Предотвращать осложнение двойными или множественными отношениями (когда у вас перекрываются разные роли — социальные, сексуальные, финансовые — с различными ожиданиями и ответами), избегая сексуальной вовлеченности и финансовой запутанности, не работать, пока вы не установили

четких границ относительно оплаты, сексуальной близости и конфиденциальности.

Эти принципы могут показаться строгими, но лучше перестраховаться.

Различия между терапевтами

Даже в рамках одного и того же метода работы с телом или одной дисциплины вы встретите терапевтов с разным опытом, перспективами и навыками. Некоторые из них были или являются профессорами философии, инженерами, программистами, музыкантами, физиками, танцорами, медсестрами или министрами. У них разные направления работы с телом и разные методы. Они могут привносить в свою работу науку, эстетику, любовь к природе или духовную практику. Как нет двух гончаров, работающих с глиной абсолютно одинаково, так нет и двух людей, одинаково практикующих работу с телом, даже если они учились у одних и тех же учителей в одно и то же время. Практикуемый ими метод преломляется через их тела и личности.

Каждый из нас учится, а затем учит других через те сенсорные модальности, которые ему наиболее удобны. Некоторые способны «заглядывать» внутрь тела через прикосновение или «видеть», в каком состоянии находятся легкие или диафрагма, слушая ваш голос. Если вам трудно работать с конкретным человеком, то это может быть потому, что вы оперируете разными методами восприятия познания. Он пытается общаться с вами на визуальном уровне, а вы лучше усваиваете через тело. Различия в практике зависят также от направления — оно может быть ориентированным на симптомы или целостным (холистическим) и от цели — релаксация или активация. Это относится к любой системе, потому что зависит от того, как человек работает. Пытается ли он только размять узел в плече? Интересуется ли он, кем вы работаете, и затем помогает изменить движения и позы во время работы, чтобы предотвратить напряжение в плечах? Рассматривает ли он связь между повторяющимися болями

в колене и плечами? ⇨ (См. раздел «Области практики», «Взгляд через тройную линзу», глава 5.)

Некоторые врачи специализируются только в одном направлении, у других практика смешанная. У одних чистый метод, у других — синтезированный. Одни работают исключительно по методу Фельденкрайза. Другие имеют в своем распоряжении множество разнообразных методов, что позволяет им подойти к проблеме с разных сторон. Такие различия темпераментов характерны и для других профессий. У одних есть предрасположенность к археологии, они десятилетиями копают глубже и глубже на одном и том же месте, а другие изучают одну культуру за другой, находя в них общее.

И в том, и в другом случае есть свои преимущества и свои недостатки. Когда у вас большой запас различных навыков, один из них наверняка сработает; однако, может быть, вы не являетесь экспертом ни в одном из них. С другой стороны, специалист по рольфингу может в мельчайших деталях знать структурную интеграцию, но видеть каждое состояние и каждого человека через призму рольфинга. Есть выражение: если у вас только один инструмент — молоток, то все выглядит как гвоздь. Некоторые используют в работе много техник и разнообразных навыков, потому что одним метолом трудно заработать жизнь. Часто на пути постижения методов исцеления люди, практикующие работу с телом, переходят от одной системы к другой.

На сегодняшний день в области телесных направлений работы стали часто обращать внимание на то, что во время работы с клиентом возникают эмоциональные вопросы. Некоторые школы телесной терапии уже включили психологическое образование в свои программы; другие требуют, чтобы студенты проходили дополнительное обучение. Работающие терапевты лицом к лицу сталкиваются с неожиданным выплеском эмоций своих клиентов. Они сами ищут дополнительных знаний **или** знакомятся с психотерапевтами, к которым могут направить клиента. Также многие методы работы с телом выходят сейчас за пределы мануального направления и включают занятия с движением.

Если данный метод не включает двигательный компонент, вы можете спросить о желательных шагах в этом направлении или выбрать для работы искусство движения после прочтения соответствующего раздела в III части. Пример того, как одна из телесных терапий стала мультисистемным подходом, вы найдете в истории Иланы Рубенфельд. ⇨ (См. книга II, глава 7.)

Что именно искать?

Вы уже решили, какой метод работы с телом хотите попробовать? ⇨ (См. «Выбор метода работы с телом», глава 5). Как вы будете искать того, с кем работать. Когда вы хотите построить дом, вы не станете узнавать цену только в одной организации. Так же следует относиться к поиску телесного терапевта, если, конечно, вы не живете в таком месте, где выбор очень ограничен. Но даже в этом случае будет мудро, с вашей стороны, побольше узнать об этом человеке.

Чтобы лучше узнать о терапевте и его работе, задайте, не стесняясь, следующие вопросы:

- Прошли ли вы полный курс обучения по каждому из направлений, указанных в бизнес-карте? Остерегайтесь тех, кто перечисляет много направлений только после беглого знакомства с ними.
- Если вы работаете только в одной области, открыты ли вы другим системам, и как они могут дополнять вашу? Согласны ли вы направить меня при необходимости к специалисту в одной из них?

Остерегайтесь тех, кто жестко настаивает только на своем направлении.

Как «попробовать воду»

Если у вас ограничены финансы, и вы остерегаетесь вкладывать деньги до того, как узнаете суть метода, то подходите к проблеме творчески. Есть несколько способов попробовать воду, прежде чем прыгать в нее.

- Посетите лекцию или демонстрационное занятие.
- Примите участие в мастерской практикующих терапевтов, чтобы понять, что они знают, как общаются, как вы себя чувствуете рядом с ними.
- Поинтересуйтесь, может ли специалист провести первый сеанс со скидкой?
- Попросите провести вводный мини-сеанс.
- Поговорите с терапевтом. Стали бы вы покупать машину, не задав нескольких важных вопросов продавцу? Намного важнее спросить, когда вверяешь свое тело незнакомцу. Иногда по одному телефонному разговору вы можете сказать, достаточно ли вы совместимы для работы.

Ключ — совместимость

В идеале вы хотите найти образованного, опытного и симпатичного вам человека, чтобы это был и хороший человек, и профессионал, чтобы он относился к вам и тепло, и с уважением. Как утверждают Джек Инглер (Jack Engler), доктор философии, сотрудник клинического факультета в Гарвардской медицинской школе, и Даниэл Гоулман (Daniel Goleman), доктор философии, бывший главный редактор журнала «Психология сегодня»: «Благодаря исследованиям становится очевидно, что определенные межличностные, социальные и эмоциональные факторы являются очень важными составными частями *всех* видов терапии и... что удовлетворительный результат определяет только хорошая совместная работа клиента и терапевта»[107].

[107] Jack Engler and Daniel Goleman, *The Consumer's Guide to Psychotherapy* (Simon & Schuster, 1992), p. 26.

Успех зависит от личных отношений между вами двумя и атмосферы взаимного доверия.

Компетентность

Несмотря на то, что наиболее важным фактором хорошего результата считается общее качество отношений клиент–терапевт, не преуменьшайте роль навыков. Особенно важно, чтобы они соответствовали вашим потребностям. Не поработав, вы не можете определить эффективность работы, кроме как по положительным отзывам других клиентов. Но можно начать с предварительной оценки.

Спросите себя:

- Я чувствую себя спокойнее с мужчиной или женщиной? Думаю ли я, что женщина будет недостаточно сильной? Тревожит ли меня мысль, что до меня будет дотрагиваться мужчина? Чувствую ли я себя безопаснее с женщиной? Будет ли она понимать меня лучше, будет ли более восприимчивой?
- Предпочитаю ли я работать с кем-нибудь, кого уже знаю, или мне удобнее работать с незнакомцем, который не связан с моей семьей, моим кругом друзей?
- Влияет ли на меня сексуальная ориентация человека?
- Имеет ля значение, к какой этнической группе принадлежит практикующий?
- Заботит ли меня возраст этого человека, старше или моложе он меня?
- Важно ли для меня, каких духовных или религиозных воззрений он придерживается?

У людей, практикующих работу с телом, самые разнообразные образование и опыт. Даже в рамках одной дисциплины качество обучения может быть очень разным — от посещения нескольких занятий до прохождения четырехлетней программы. Вам стоит поинтересоваться этим. Остерегайтесь тех, кто решает заняться частной практикой после первого же занятия.

Не каждый, у кого есть сертификат или лицензия, обладает необходимой компетентностью или честностью. Это зависит от полученного обучения: требования могли быть строгими или не очень. Некоторые лучше умеют сдавать экзамены, чем практиковать. У некоторых людей есть просто дар, здесь не имеет значения, висят ли в рамочке на стене сертификаты и лицензии или нет. Те, кто проходил обучение у мастеров из других стран, могут быть знающими учителями или терапевтами, но могут не иметь необходимых документов, потому что такого рода ученичество является иным видом традиции образования.

Наличие диплома не гарантирует наличия необходимых навыков или честности. У некоторых практикующих есть всевозможные бумаги, однако свою работу они делают плохо. Помните, что это профессиональные отношения. Когда спину вам разминает друг, это одно дело, но когда вы платите профессионалу, вы вправе ожидать оказания профессиональных услуг.

Если у практикующего специалиста нет буклета, где в общих чертах указан перечень предоставляемых услуг, уровень обучения и опыт, политика назначения сеансов, система оплаты, политика повторных услуг в случае неудачи и дано подробное описание происходящего во время сеанса, тогда выясните у него это сами.

Ваш сеанс

Когда вы звоните терапевту или встречаетесь с ним чтобы назначить сеанс, то сообщите о себе то, что хотите. Вы можете сказать, кто направил вас или как вы узнали об этом человеке. Можно объяснить, почему вы звоните, не рассказывая всю свою жизнь. Например:

- «Я бегаю (катаюсь на велосипеде, занимаюсь серфингом, играю в теннис) и слышал, что массаж поможет делать это лучше (дольше, быстрее)» или «Йога поможет мне быть гибкой».
- «Я танцор и часто получаю травмы, а я не могу себе позволить терять время».
- «У меня сильный стресс».
- «Я упал и повредил бедро; восстанавливаюсь после операции».
- «Я разведен (или вдовец), живу один и прочитал где-то, что прикосновение так же жизненно важно, как и пища, и помогает от депрессии».
- «Я секретарь по профессии, каждый день прихожу домой с болью в шее и плечах» или «Я водитель-дальнобойщик, сижу по 10 часов в день».

Как избежать неправильного понимания

Чтобы избежать неправильного понимания и переживаний по этому поводу, которые не позволят вам расслабиться во время сеанса, четко обговорите до первого сеанса следующие вопросы:

- В каком направлении работает терапевт? Чем оно лучше (в чем его плюсы)? Какие имеет ограничения? Специализируется ли терапевт на конкретной группе — атлеты, беременные, пожилые люди или на конкретной проблеме: головные боли, боли в спине?
- Где вы встречаетесь для назначенного сеанса? В частном офисе или дома? В клинике с другими профессионалами? Есть ли там сауна или джакузи, входит ли это в сеанс? Можете ли вы в случае необходимости принять душ до или после сеанса?
- Сколько продолжается сеанс? Включается ли дополнительное время в счет клиента? Что будет, если вы опоздаете или отмените встречу? Возможны ли экстренные встречи?

- Сколько стоит сеанс? Есть ли система скидок? Оплата наличными или по кредитной карте? Могут ли эти услуги быть оплачены из медицинской страховки? Если да, то нужно ли вам направление от врача? Вы платите после сеанса или вам присылают счет? Есть ли скидки при оплате вперед за несколько сеансов? Одинаково ли стоят краткие и длительные сеансы? Если возможен визит на дом, то сколько это стоит?
- Если это серии, сколько сеансов в каждой? Должны ли вы пройти всю серию? Что случится, если вам вдруг нужно будет прервать работу? Сколько времени должно проходить между сеансами?

Если терапевт сам не предлагает вам информацию, а вам как раз нужно знать как можно больше подробностей до начала работы, задайте следующие вопросы:

- Я буду в одежде или надо будет раздеться — частично или полностью?
- Я буду лежать на столе или на подушке на полу, сидеть на стуле или на табурете, двигаться?
- Будут меня касаться или нет?
- Мои глаза будут открыты или закрыты?
- Будете ли вы использовать смазку — масло, крем или лосьон — или нет?
- Буду ли я неподвижен — пассивно воспринимать или же принимать активное участие и как именно?
- Попросят ли меня использовать воображение или визуализацию?
- Будет ли играть музыка? Какая?

Замечание о стоимости и времени

Стоимость сеансов телесной терапии очень разная и зависит от конкретной системы, уровня терапевта и его репутации. На цене также отражается местоположение. Услуги в больших городах стоят дороже, чем в маленьких. Влияет и продолжительность. Сеанс может длиться от 15 минут — индивидуальный массаж, в одежде, прямо на вашем рабочем месте — до часа или двух. Один терапевт работает строго 50 минут, а другой — полтора часа. Если вы занимаетесь йогой индивидуально, вы платите намного больше, чем за занятия в группе.

Разумные ожидания

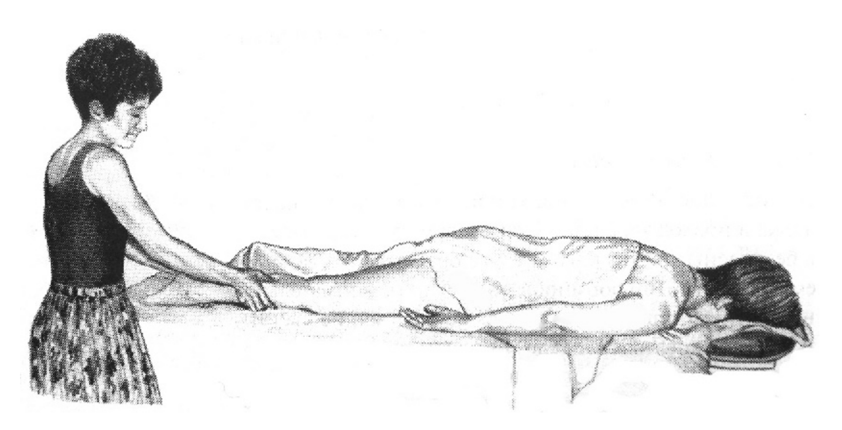
Идя на сеанс, вполне справедливо ожидать, что обстановка и подход терапевта будут и профессиональными, и безопасными, что к вам будут обращаться с уважением, адекватно информировать, слушать внимательно, не критикуя, принимать вас без осуждения, не льстить и не критиковать ваше тело, не касаться гениталий.

Важно, чтобы терапевт рассказал вам и дал вам понять, особенно если это ваш первый опыт, что желание плакать, зевать, рыгать или пукать совершенно нормально (работа с телом связана с движением, и двигаться начинает все). То же относится и к желанию сесть, если вы лежите или стоите, встать, чтобы сходить в туалет или попить воды.

Если вы не считаете, что прикосновение к груди (если вы женщина) или соскам (если вы мужчина) для вас ненормально, терапевт не должен убеждать вас в обратном. В прикосновении к этим частям тела нет ничего плохого, но некоторые люди боятся, что придут в возбуждение. Пусть терапевт не обвиняет вас в закрытости, если вы не хотите, чтобы вам массировали грудь или соски. У вас есть право ограничивать или расширять об-

ласть контакта с телом. Вы вправе ожидать, что терапевт выйдет из комнаты, пока вы одеваетесь и раздеваетесь, а затем набросит на вас простыню или полотенца, открывая только ту часть, с которой будет работать.

В конечном счете, именно вам решать, раздеваться или нет и что именно снимать. Вам определять допустимую степень физического давления, выбирать, хотите вы разговаривать или нет, слушать ли музыку и *прекращать сеанс в любое время, по любой причине, если вам неудобно.* Если вам больно, где-то щекотно или сила давления неприятна, скажите об этом. Терапевт, естественно, ожидает, что вы будете сотрудничать с ним и сообщать обо всем, что относится к предполагаемому лечению или обучению — текущее физическое состояние (здоровье), история болезни, прошлый опыт телесной терапии.



Подходящая драпировка во время сеанса массажа

Перед сеансом

1. Важно проконсультироваться с лечащим врачом и убедиться, что у вас нет заболеваний, из-за которых вам может стать хуже в ходе той или иной телесной терапии. Например, сильный массаж ног не рекомендуется при выраженном варикозе вен или флебитах, так как кровяной тромб может сместить-

ся, увеличив тем самым риск удара. ➪ (См. «Противопоказания», стр. 219.) Большинство практикующих терапевтов перед работой берут больничную карту и принимают решение о последующих действиях на основе предоставленной вами информации. Это не медицинский диагноз, где болезнь определяют по симптомам. Если у вас не спрашивают такую карту, расскажите о своих болезненных или чувствительных зонах, недавних травмах и хронических заболеваниях.
2. Если возможно, назначайте сеанс через два-три часа после еды, чтобы вам удобно было лежать на животе или работать с ним.
3. Обычно лучше снять украшения и очки, чтобы они не мешали работе терапевта. Вы будете чувствовать себя удобнее, если снимете и контактные линзы.
4. Если у вас аллергия на определенные масла, лосьоны, кремы, травы или запахи, скажите терапевту об этом до сеанса, чтобы он выбрал нейтральное вещество. Можно также сделать пробный тест и посмотреть, есть у вас реакция или нет.

Хорошая боль — плохая боль

Работа с телом не должна причинять боль, по крайней мере, вы, заплатив деньги, вправе рассчитывать на это. Напротив, работа должна быть поставлена так, чтобы вы получали пользу от сеанса. Один из защитных механизмов тела от боли — это напряжение и задержка дыхания, поэтому вы можете легко свести на нет все результаты работы, если будете просто лежать и стискивать зубы.

Какая из фраз лучше всего описывает вашу установку:

- если болит, значит, что-то не так;
- пока не будет болеть, пользы не будет.
- Если нечто приносит хорошие ощущения, то это, должно быть, правильно.

Ни одно из описанных выше отношений не является правильным или неправильным. Они только показывают степень ограничений. Ощущение болезненности субъективно и относи-

тельно. Оно зависит от вашего болевого порога, ситуации прикосновения и стоящего за ним намерения. Если человек грубо хватает вас за руку и хочет причинить вам вред, то ощущение будет совсем иное, чем от работы телесного терапевта, даже если сила давления одинакова. В первом случае вам, вероятно, будет больно, тогда как второе нажатие вы, возможно, воспримете как терапевтическое. Глубокое надавливание терапевта для вас может быть просто давлением, а для другого — болью. У вас не только индивидуальный порог, но также личные страхи и переживания из прошлого. Если вы не напрягаете руку, когда терапевт с силой нажимает на нее, чтобы опустить ее вниз, а воспринимаете это свободно, то вы скорее всего не почувствуете боли и расцените это как давление.

Тело скорее ответит положительно, если вы приближаетесь к нему с мыслью доставить удовольствие, а не с намерением заставить его съеживаться от боли. Однако не всегда хорошее ощущение означает, что все правильно. Многие вещи могут восприниматься как хорошие, но они скорее вредят, чем лечат, например определенные лекарства. А в некоторых случаях чрезмерное давление может разблокировать зажатую точку и связанную с ней боль. Часто, чтобы помочь вам выдержать напряжение, терапевт просит фокусироваться на вдохе и выдохе.

Даже в упражнениях рекомендуется умеренность. Раньше были девизы типа «работать до изнеможения» и «без боли нет пользы». Сейчас признано, что наилучший путь — середина. Иногда ощущение может быть сильнее, но если вам больно все время и вы сжимаете зубы во время сеанса, тогда что-то не так.

Мягкая работа может быть эффективнее резкой, легкими прикосновениями можно достигнуть большего, чем грубой силой. Биологический закон подтверждает эту мысль. Закон Арндта — Шульца (Arndt — Schulz), названный в честь двух немецких врачей, которые первыми описали его в 1899 году, гласит, что слабый стимул усиливает функционирование биологической системы, тогда как сильный сдерживает его. После критических замечаний относительно грубых методов работы

специалисты, практикующие рольфинг, нашли более мягкий способ получения тех же результатов. Дон Джонсон, учившийся у самой Иды Рольф, критически относился к ее установке, что каждый должен соответствовать ее идеалу позы и положения позвоночника. Он полагает, что телесный терапевт может причинить боль, если придерживается идеалистической модели.

Если, например, я работаю с вашей ногой, будучи убежден, что знаю, еще не дойдя до соединительной ткани, правильное положение лодыжки, то буду пытаться силой привести ее «к норме». Но выбранное мною направление движения ноги может противоречить внутреннему чувству «правильности» самого организма. Результатом этого конфликта будет боль, часто интерпретируемая как сопротивление со стороны клиента. Таким образом, ощущение боли может сигнализировать не о сопротивлении переменам, а о конфликте между телесной мудростью и целями терапевта[108].

Только вы можете определить разницу между тем, где в теле боль хорошая и где боль плохая: Поэкспериментируйте с этим чувством в каждой конкретной ситуации. Попробуйте ощутить и испытать свои пределы, но пусть никто не заставляет вас выходить за них.

Что, если возникнет сексуальное возбуждение?

Люди — сексуальные существа, и это факт. Сексуальные чувства — это часть нашей жизни и здорового существования. В них самих по себе нет ничего неправильного, но семья, культура или религия учат нас избегать этого аспекта самих себя. Если у вас или у терапевта возникло сексуальное чувство, то будет неправильно при этом продолжать работу или рассчитывать на сексуальное взаимодействие с терапевтом. Прикосновение с сексуальным намерением выходит за рамки профессиональной практики.

В культуре, незнакомой с легкими и частыми прикосновениями у нас просто нет возможности дотрагиваться до другого взрослого вне контекста сексуальных отношений. Мы обычно

[108] Don Johnson, цит. по: Michael Murphy. *The Future of the Body* (Jeremy P. Tarcher, 1992), pp. 398–399; первоначально опубликовано в Don Johnson. «Somatic Platonism», *Somatics* (autumn 1980), pp. 4–7.

связываем обнаженность, прикосновение, интимность и секс. Учитывая такую путаницу, не стоит удивляться, что у вас во время сеанса может возникнуть сексуальное возбуждение независимо от поведения терапевта. Заботливое умелое прикосновение может разбудить ваше тело. Для некоторых людей первый сеанс телесной терапии является мощным чувственным и эмоциональным переживанием. Он часто приводит в грезоподобное состояние, порождающее фантазии и страхи.

Если пробуждается память

Возможно, вы заметили, что во время сеанса и после него, даже по прошествии нескольких дней, по мере расслабления тела всплывает множество воспоминаний и эмоций. Отметьте их. Примите их. Вам не надо делать что-то с ними прямо сейчас, просто наблюдайте, как вы наблюдали бы пейзаж за окном. Если телесный терапевт обучен работе с психологическими проблемами, возникающими в связи с определенными воспоминаниями, вы можете работать с ним. Если же нет и если у вас нет своего психотерапевта, то попросите направление к нему. Если вы открыли ящик Пандоры — случаи оскорбления, ужаса, боли, — вам, возможно, понадобится профессиональная помощь.

Работать или не работать с воспоминаниями — это зависит от нескольких моментов: чувствуете ли вы в себе готовность или сопротивление? Чувствуете ли вы себя в безопасности, ощущаете ли поддержку, есть ли у вас внутренние и внешние ресурсы для процесса изменений? Найдете ли вы время заняться переводом опыта в сознание? Если нет, то, может быть, нужно оставить воспоминания в покое и даже прервать работу с телом. Пусть никто не заставляет вас идти дальше, прежде чем вы будете готовы.

Более полное обсуждение памяти тела. ➪ (См. «Воспоминание с помощью тела», глава 6.)

Если вы боитесь возникновения возбуждения во время сеанса, обсудите это с терапевтом до начала работы. Телесный терапевт расскажет вам, что соски у женщин или пенис у мужчин часто приходят в состояние эрекции, и не стоит этого смущаться. В большинстве случаев возбуждение проходит. В профессиональных отношениях, в конечном счете, именно терапевт ответственен за поддержание соответствующего взаимодействия, невзирая на то, что инициирует его клиент.

Последнее замечание по поводу сексуальных вопросов при работе с телом. Вас может смутить, что сеансы проходят в разных местах, каждое из которых имеет свой контекст или атмосферу. Некоторые более официальные, другие менее — это может быть любое место, начиная от обычной спальни в чьем-то доме до офиса хиропрактика, номера отеля или каюты лайнера. Независимо от места, где проходит сеанс, вы должны быть уверены, что вами не воспользуются в сексуальном плане.

Что, если сеанс пробудит воспоминания?

Сегодня телесные терапевты все чаще сообщают о случаях столкновения с «телесной памятью», которые имеют место в их работе с клиентами. Как и юнгианский аналитик Анита Грин (Anita Greene), они знают, что «определенные образы и воспоминания, как позитивные, так и негативные, столь тесно связаны с тканями тела, что могут всплыть... только благодаря прикосновению»[109].

Оценка опыта

После того как вы нашли терапевта и посетили первый сеанс, посвятите несколько минут тому, чтобы и отрефлексировать свой опыт. Некоторые вопросы могут показаться очень простыми, даже глупыми, но в характерной для сеанса атмосфере тесного интимного контакта и большой уязвимости, даже мелкие подробности могут оказаться важными.

[109] Anita Greene, «Giving the Body Its Due», p. 16.

- Легко ли было объяснить, зачем вы пришли? Удобно ля вам было рассказывать о себе?
- Чувствовали ли вы, что человек настроен на вас, по-настоящему вовлечен в происходящее и заинтересован вами? Или он был рассеян, отходил к телефону во время сеанса?
- Чувствовали ли вы его искреннюю заботу, или вы были для него лишь еще одним клиентом, которого надо быстро пропустить через себя?
- Обращался ли он с вами с уважением и учтивостью или вел себя покровительственно и снисходительно?
- Вы почувствовали, что вас услышали? Или терапевт не учитывал сказанного вами и делал то, что считал нужным?
- Был ли он чувствителен к вашему телу и темпу и не навязывал жесткой схемы или, напротив, ожидал, что вы будете подстраиваться под него?
- Четко ли терапевт отвечал на ваши вопросы или отметал их словами «ну вы понимаете, что я имею в виду»? Пытался ли он произвести на вас впечатление быстрыми и заумными интерпретациями вашего состояния и состояния вашего тела, используя непонятный и неуместный жаргон?
- Уважал ли он вашу уязвимость, даже застенчивость?
- Вам показалось, что вас судят и критикуют или же принимают?
- Как вел себя терапевт — притворно сочувствовал, чрезмерно беспокоился и страстно желал доставить вам удовольствие или, напротив, был отстраненным и холодным?

Только вы можете сказать, кто вам подходит и с кем вы чувствуете себя свободно. Для этого нужно четко уяснить, что вы любите, а что нет. Основываясь на опыте первого сеанса, решите, кто больше подходит вам:

- Тот, кто работает молча, или тот, кто разговаривает с вами? Вы хотите поддерживать беседу или нет?
- Тот, кто дружелюбен и неформален, или тот, кто ведет себя строго по-деловому? Как вы относитесь к человеку, который говорит на темы, выходящие за рамки сеанса? О чем он больше говорит — о своих болячках и недомоганиях или о ваших?

Сплетничает ли о других клиентах называя их по именам? Флиртует ли он?
- Тот, у кого есть чувство юмора, или тот, кто стремится быть серьезным?
- Тот, кто ведет себя как родитель, или тот, кто ведет себя как равный вам, исследует возникающие вопросы вместе с вами, а не дает на все готовые ответы?

Есть также и чисто практические соображения.
- Вовремя ли терапевт пришел на встречу?
- Где он работал — в своей спальне, гостиной или в отдельной, специально обустроенной комнате? Или сеанс проходил в офисе? Была ли обстановка неким компромиссом между строгостью и беспорядком? Или обстановка отвлекала и оставила неприятное ощущение из-за шума, грязи или неприятного запаха? Бил ли свет в глаза? Легко ли было добраться до туалета? Дали ли вам возможность раздеться и одеться без свидетелей? Было ли куда повесить одежду?
- Чувствовали ли вы себя там удобно, в безопасности? Использовал ли терапевт специальное оборудование (стол, стул и т.д.) или просто кровать? Хорошо ли был застелен пол или стол? Чистые ли были простыни? Вымыл ли терапевт руки перед тем, как дотронуться до вас. Тепло ли вам было? Было ли углубление для лица, позволяющее не изгибать шею? Было ли оно прикреплено на удобном для вас уровне? Использовал ли терапевт подушки, валики, свернутые полотенца или другие приспособления, чтобы уменьшить напряжение в определенных точках? Принял ли он какие-то дополнительные меры, если вы беременны или в преклонном возрасте. Если вам трудно было лечь или встать со стола или пола, предложил ли он вам помощь? Спрашивал ли он самочувствии во время сеанса? Чувствовали ли вы, что вы спокойно можете сказать о своем неудобстве или о том, что вам нужно? Была ли у вас возможность выбрать освещение, температуру, музыку, масло или лосьон и т.п.?

Если сеанс не удался

Если сеанс прошел не очень хорошо, не надо автоматически утверждать, что с вами что-то не так, что это ваша вина. Например, терапевт может попросить вас представить узел в плече в качестве символа ощущаемого напряжения и боли. Если у вас не возникает образ узла, это не означает, что вы неправильно реагируете. Возможно, вы воспринимаете это по-другому. Может быть, вы *чувствуете*, как этот узел расправляется, даже если не видите его. Чем выше мастерство терапевта, тем он гибче и не пытается насильно и безуспешно навязать вам свою модальность восприятия.

С другой стороны, подумайте о правильности выбора времени сеанса. Может быть, вы пришли в то время, когда даже гений не сможет вас расслабить? Возможно, вы втиснули это посещение между двумя деловыми встречами, что мешало вам полностью сосредоточиться на сеансе?

Возможно также, что выбранное направление оказалось не тем, что вам нужно. Перед соревнованием не надо идти на расслабляющий массаж, наводящий сон, посетите тот, который взбодрит мышцы, разбудит нервную систему. Если тело болит после только что пройденного марафона, пропустите структурную работу и посетите массаж, который выведет из тканей ненужные продукты метаболизма. Он ускорит восстановление после такой большой нагрузки. Или попробуйте подход Трэйджера, чтобы снять напряжение после тех километров, что вы пробежали.

Если вы не удовлетворены сеансом, можно попытаться поработать с этим же терапевтом после обсуждения жалоб или попробовать то же направление работы с телом, но с другим терапевтом. Если с другим будет лучше — прекрасно. Помните, вы хотите, чтобы профессионал был вашим союзником. Если же и с новым человеком результат тот же, то, возможно, вам сейчас нужен другой вид телесной работы.

Сопротивление

Не позволяйте никому запугивать себя словами о сопротивлении. *Сопротивление* — это один из тех обвиняющих или вызывающих чувство вины терминов, которому нет места в словаре уважающего себя терапевта. Если же действительно возникает сопротивление, что это значит? Может быть, это знак, что вы еще не готовы к этому виду работы с телом или эта работа не подходит для того состояния, с которым вы собираетесь работать. Если вы силой попытаетесь преодолеть сопротивление, то рискуете ничего не узнать и ничему не научиться. Поэтому не стоит переживать и стараться.

«Клиентам необходимо сказать, что у них есть выбор — или идти в предложенном терапевтом направлении и работать с данными манипуляциями или нет», — говорит Эйлин Кроу (Eileen Crowe), которая сочетает в своей практике технику Александера, метод аутентичного движения и другие направления. «Им необходимо знать, что они могут отвергнуть идеи терапевта и использовать их в качестве стимула к дальнейшему поиску того, что они сами хотят делать. Когда клиент сопротивляется... предложению, то в "сопротивлении" содержится зерно того, что больше подходит процессу самого клиента»[110].

Приклеивать вам ярлык «сопротивляющегося» или «отрицающего», а не принимать вас, значит совершать над вами некоторое насилие. Это говорит о недостатке доверия движению в удобном для вас темпе, соответствующем вашему развитию. Если вы *на самом деле* сопротивляетесь этой работе или этому терапевту, то, возможно, у вас есть для этого основательная, но не явная пока причина. Не позволяйте другим, даже друзьям, принуждать вас к чему-то или влиять на вас, если они основываются только на своих собственных предпочтениях.

[110] Aileen Crow, «What Is Bodywork?», op. cit.

После сеанса

Не удивляйтесь, если иногда вы действительно чувствуете себя хуже, прежде чем почувствовать улучшение. Тому есть несколько причин. Многие виды работы с телом стимулируют циркуляцию крови и лимфы. Так как все в теле приходит в движение, накопленные в тканях токсины (любые, начиная от побочных продуктов метаболизма до разных видов вредных веществ из окружающей среды, пищи, лекарств, никотина или алкоголя) поступают в кровоток. У вас может появиться легкое головокружение, чувство тошноты, даже болезненности. Так как тело пытается очиститься и достичь равновесия, может понадобиться опорожнить мочевой пузырь или кишечник. Вы можете ощущать раздражительность, сходную с той, что возникает после большой нагрузки. Обычно это из мышц выделяется углекислота и молочная кислота. Ощущение загнанной лошади исчезает через день или два.

Возможно также, что тело привыкло и скомпенсировало определенные позы, и теперь, хотя структурно вы более сбалансированы, вы чувствуете себя неуютно, когда ходите и стоите. Вдобавок иногда после расслабления внешних мышц на поверхность выходит более глубокое напряжение.

Что помогает после сеанса:

- В этот день пейте больше воды. Она промоет всю систему.
- Поможет и теплая ванна, продлевая эффект расслабления.
- Попробуйте как можно чаще отдыхать.

- Погуляйте немного (или подольше, в зависимости от вида работы с телом), чтобы мышцы и тело почувствовали только что произошедшие изменения. Если же чувствуете легкое головокружение или рассеянность, то перед выходом убедитесь, что достаточно твердо стоите на ногах.

Некоторые люди после сеанса хотят спать или проводят остаток дня, спокойно отдыхая в одиночестве, другие полны энергии и благодаря приливу энергии не могут остановиться и хотят двигаться. Делайте то, что хочет тело — тянитесь, танцуйте, идите в поход. Отслеживайте ощущения и желания тела, но не переутомляйте его и не причиняйте боль.

Не чувствуйте себя обескураженным, если после хорошего сеанса плечи снова зажмутся. Это не означает, что сеанс не сработал. Одно то, что вы это заметили, уже хороший знак. У вас появляется возможность расслабить плечи, изменить позу или встать, потянуться, подвигаться, потому что вы осознали, что сидели слишком долго и стали напрягаться. Или, может быть, плечи зажаты по какой-то важной причине, которую вы еще не осознаете.

Не забывайте делать записи в своем журнале мудрости тела.

Вы также можете уйти в сопротивление, если работаете с терапевтом, который настаивает на том, чтобы веста вас, а не следовать за вами.

Упражнение. Журнал мудрости тела

Время до и после сеанса хорошо подходит для занесения записей в журнале. Чтобы стимулировать мыслительный процесс, вы можете обратиться к списку примерных вопросов. ⇨ (См. «Введение».) Здесь дан простой пример того, как может выглядеть запись. Можно записывать несколько ключевых слов и по ним восстанавливать события или вдаваться в подробности — как вам больше нравится.

Перед встречей с__________________ *я чувствую себя плохо. Поясница болит. Я все еще злюсь после вчерашней перепалки с* __________________________. *Плохо спала ночью. Неделя была тяжелой. Мне надоело так расстраиваться после каждого замечания в мою сторону. Под утро мне приснился сон, что в подвале старого здания случился пожар. Я не смогла вовремя добраться до телефона и вызвать пожарных. Мне пришлось выбежать и оставить позади себя здание в огне. Я проспала, весь день чувствовала себя не в своей тарелке. На работе все время пила кофе. Сейчас звенит в ушах.*

Во время сеанса. *Сначала никак не могла устроиться. Поясница все еще болела. Где-то в середине я начала зевать и потом стала дышать глубоко. Когда* _________________ *стал работать с поясницей, все ощущалось как один большой узел. Затем там стало жарко. Узлы стали уменьшаться. Неожиданно нахлынули образы и чувства. Я увидела своего отца, согнувшегося от боли в пояснице. Я помню, как чувствовала, будучи маленькой, его страдания и хотела как-то помочь ему. Интересно, насколько происходящее сейчас связано с тем, что было с ним тогда?*

После сеанса. *Когда я решила пройтись, я на самом деле почувствовала, как ноги касаются пола. Все тело стало ниже, но не короче, как будто вес сместился к центру. Звон исчез. Я должна пить меньше кофе. Я не чувствую злости. Я хочу поговорить с* _________________ *по-другому.*

Не бойтесь высказывать свои возражения, если чувствуете, что что-то не так. Просто скажите: «Со мной это не работает». Если вы вообще боитесь конфликтов, это прекрасная возможность изменить привычку поведения. Если в детстве ваши желания игнорировали, а тело подверглось насилию или наказаниям, то высказаться — это шанс вернуть силу. Потом, в других ситуациях, вы сможете вызвать в теле эти ощущения.

Нельзя сказать, что вести клиента неверно, совсем нет. Многие терапевты умело это используют, но это только один из путей. У него свое время и место, в зависимости от нужд и предпочтений клиента. Он особенно полезен, если вы обращаете мало внимания на свой внутренний процесс — мысли, чувства, образы и звуки, ведущие к открытиям, озарениям. Очень помогает, когда кто-то другой фокусирует ваше внимание. Однако терапевт должен тонко вас чувствовать и работать соответственно — следовать за вами, а не навязывать свои пути. Искусство терапии заключается в настройке на ваше актуальное переживание и уникальность вашей жизни. Искусство терапии — это не фиксация на принципах, теориях и методологии.

Доверьтесь мудрости тела, когда она уводит вас от чуждого вам или пока нежелательного опыта. Это часть развивающейся проницательности. Если что-то кажется вам неправильным, отнеситесь к своему мнению с уважением. Не считайте, что терапевты всегда знают лучше вас или что все их замечания полезны. Иногда их действия носят негативный характер.

Одно маленькое предостережение по поводу сопротивления. Бывает полезно посмотреть, что за ним скрывается, что оно маскирует. Например, если вы переходите от терапевта к терапевту, не давая шанса ни одному из них и ни одному из направлений, спросите себя, не ищете ли вы немедленных результатов и недостижимого совершенства. Попробуйте последовать совету писательницы Натали Голдберг: «Остановитесь на чем-то одном, потому что именно так вы сделаете свою жизнь глубже; иначе вы все время остаетесь на поверхности».

Окончание работы с телом

Продолжительность контакта с терапевтом зависит от нескольких факторов. Может оказаться, что вам нужен только один сеанс, и вы больше никогда не позвоните этому человеку, особенно если живете далеко. Или вам неинтересно конкретное направление или терапевт, и вы пойдете куда-то еще. Вы можете приходить к человеку, работающему с телом, пока получаете пользу от этого опыта. У некоторых артистов и спортсменов свои массажисты и ежедневный массаж. Другие считают, что для поддержания хорошего состояния им нужен сеанс раз в неделю или раз в месяц. Для третьих нормой жизни становятся одно-два занятия в неделю.

Частота встреч, продолжительность и завершение работы зависят от вашего решения, финансов и от природы выбранной работы. Один терапевт советует продолжительную работу, потому что от нескольких сеансов больше пользы, чем от одного, так же как в беге и теннисе одна пробежка или игра не идут в сравнение с регулярными занятиями. Другой может объяснить, что данный метод предусматривает длительный процесс обучения, а не одноразовую релаксацию или оказание первой помощи. Примите во внимание информацию, сообщенную опытным терапевтом, но помните, что решение остается за вами. Пусть никто не убеждает вас переступать пределы удобного, удовлетворительного, полезного или допустимого для вас. И не попадайте в зависимость от кого бы то ни было.

Все эти предостережения могут показаться предупреждениями чрезмерно заботливой матери, которая пытается уберечь от всяких бед. А жизнь подразумевает ошибки и испытания. У вас появляется как приятный опыт, когда желания исполнились, так и неприятный, оставляющий чувство неудовлетворенности. Совет измерить глубину и отметить отмели и камни перед прыжком, не означает «Не плавайте!». Это означает: начинайте работу с телом, сознавая, что вы делаете. И — с полной самоотдачей — прыгайте, плавайте и получайте удовольствие.

Глава 5
ВЫБОР МЕТОДА РАБОТЫ С ТЕЛОМ

Практикующие шиацу утверждают, что все дело в энергии ки. Нейромышечные терапевты говорят, что в мышечных узлах. Последователи Иды Рольф, приверженцы метода Хеллера и миофасциальные терапевты утверждают, что во главе угла стоит фасция[111]. Практикующие терапевтическое прикосновение считают, что энергетическое поле. Другие заявляют, что черепно-мозговой ритм.

Противоречат ли они друг другу? Кому верить? Что в большей степени подходит вам?

На самом деле, правы все. Когда практикующие смотрят на тело, каждый из них видит или воспринимает различную картину: сеть фасций, каналы энергии, группы мышц, лимфатические сосуды. Если картина искажена, они пытаются исправить ее, отрегулировать разными методами: сжатием, растягиванием, «раскручиванием», растиранием, мобилизацией суставов или жидкости, изменением энергии и т.д. Некоторые направления дают вам немедленное избавление от боли и помогают быстрее вылечить травмы. Другие помогают осознавать движение. Третьи предоставляют возможность узнать, как тело дает нам информацию для эмоционального выздоровления.

Не одно, а много

Ни один из методов работы с телом не является конечным ответом или формулой заботы о теле. На любой терапевтический принцип конкретного метода есть другой, противоположный. В одном случае вы будете лежать, в другом — стоять. Один терапевт захочет, чтобы вы высвободили свои чувства, другой

[111] Фасция — слой фиброзной ткани, покрывающей поверхность тела под кожей или окружающей отдельные мышцы и группы мышц, отделяя их друг от друга. — *Прим. ред.*

скажет, чтобы вы держали их при себе. Один подчеркивает, что ключевой элемент в работе это таз, другой концентрируется на связи шеи и головы. Один фокусируется на выдохе, другой — на вдохе. «Не закрывайте глаза», «Закройте их», «Держите», «Отпустите».

«Я не являюсь приверженцем какого-то одного направления работы с телом. В разное время я занималась каждым из них и обнаружила, что каждое по-своему ценно. Однако некоторые практикующие (наподобие миссионеров или продавцов) постараются уверить вас, что их система и *есть* ответ на ваши болезни. Не верьте им! Это может оказаться правдой, однако и другие методы тоже могут помочь. Как отметил историк, философ и новеллист Теодор Розак, «для каждой школы терапии характерно обобщать свое частное прозрение и делать его единственным и всеобщим. Дело тут в увлеченности большой новой идеей»[112].

Каждый подход разработан в контексте культуры и под влиянием личности основателя, у которого были свои недостатки. Таким образом, каждая система имеет и достоинства, и недостатки в своем уникальном видении того, как мы функционируем, и что значит быть человеком. И это видение отражает предпочтения создавшего ее человека. Многие основатели подходов создали свои системы в результате борьбы с собственной ограниченностью. Конкретные болезни и предшествующий опыт заставили их осознанно исследовать работу тела, пока они не обнаружили новых путей его функционирования. ⇨ (См., например, истории Элизабет Дик, стр. 237, Ямуны Зейк, стр. 263, Моше Фельденкрайза, Александера, Иланы Рубенфельд — в книге II.)

---

[112] D. Patrick Miller, «The Voice of the Earth: A Conversation with Theodore Roszak», *The Sun* (Apr. 1994), p. 9. См. также Don Johnson, Body. p. 157: Перед тем как телесно-ориентированные специалисты, пионеры своего дела «стали публично признанными экспертами со вполне определенными методами, все они испытали схожее преобразование от отчуждения до ощущения неповторимости. В течение тех событий они получили ценный опыт относительно того, как все мы могли бы повторно воссоединиться с нашей телесной мудростью... Наш акцент на различиях методов, которые они разработали, затеняет их единство в одном радикальном моменте: власти чувственного опыта».

Любой метод работы с телом потенциально полезен, если применять его надлежащим образом. В Индии сосуществуют несколько медицинских систем, включая аллопатию, унани и аюрведу. В экстренных случаях обращаются к западной аллопатической медицине. Если вы истекаете кровью от глубокой раны, травы не успеют остановить кровь. Но для хронических заболеваний и достижения длительного эффекта предпочтительнее аюрведа и унани. Если у вас болит голова, вы не идете на операцию (если это не опухоль мозга). Индийцы знают, что разнообразие лечебных систем нужно *для* лечения разных болезней. Исключительное предпочтение одного вида закрывает от вас возможности других.

Что вы предпочитаете?

Знание собственных предпочтении поможет вам в выборе пути работы с телом.

- Вам легче работать один на один или в группе?
- Любите ли вы, когда все внимание сфокусировано только на вас или вы лучше учитесь в условиях класса?
- Вам неуютно находиться в комнате один на один с кем-то?
- Вы предпочитаете пассивно воспринимать, и позволяете кому-то вести себя или хотите знать, что происходит, и участвовать в процессе?
- Какой метод работы вы бы предпочли — тот, где направление выбираете вы или тренер?
- Хотели ли бы вы назначить регулярные встречи, или вы предпочитаете выждать и посмотреть, что будет?

Иначе можно взглянуть на методы работы с телом с точки зрения искусства. Например, гончарное искусство, живопись, рисунок карандашом и скульптура используют разные материалы — глину, бумагу, холст, мрамор, уголь, краски. Но лежащий

в их основе творческий процесс одинаков для всех. Это верно и для телесных методов. Несмотря на то, что все они работают с телом разными способами, исцеление как процесс остается таким же: то, что было неподвижно или заблокировано, снова начинает двигаться; где было разделение, теперь целостность и единство. «Все истинные системы исцеляют, — говорит антрополог и писатель Ричард Гроссинджер, — даже если они начинают с разных точек и работают на разных уровнях»[113].

Но на определенном этапе один метод может подходить вам больше других. Поскольку ни одно направление не может сделать для вас все и сегодня их так много, вам трудно будет выбрать для работы одно. Сами практикующие специалисты часто не сходятся в вопросе, как работать с определенными заболеваниями и какой подход будет наиболее эффективным в достижении конкретной цели. Но есть несколько способов выбрать путь работы с телом. Выбор зависит от многих факторов, включая вашу личность и физические предпочтения.

Личность

Если вы захотите путешествовать, как вы выбираете куда поехать? Достаточно ли вам увидеть захватывающую фотографию, чтобы броситься к телефону заказывать место? Или вы тщательно взвешиваете все преимущества одной страны, штата, национального парка, острова или горной цепи перед другой, читая все, что попадается под руку? Идете ли вы смотреть слайды или фильмы об этом месте, покупаете ли кассету с рассказом о нем, расспрашиваете ли тех, кто туда ездил? Вы спонтанно отправляетесь в поездку или сначала изучаете язык, традиции, географию и историю? Здесь нет правильных или неправильных путей, только отражение разных типов личности.

Те же различия влияют на то, как вы выбираете путь работы с телом. Вы можете закрыть глаза и ткнуть пальцем на какой-нибудь странице в этой книге, затем попробовать то, что

[113] Richard Grossinger, «Beyond the Ideology of Healing», *Gnosis* (winter 1995), p. 51.

выпало — цигун, миофасциальный релиз или кинетическое сознавание. Вы можете увидеть рекламу миотерапевта в местной прессе и решить попробовать терапию мышечных узлов. Или знакомый случайно рекомендует вам того или иного специалиста, и вы решаете попробовать.

Вы также можете прочитать всю эту книгу и отметить, какое направление особенно привлекает ваше внимание и что именно задевает вас. Если вы чувствуете потребность исследовать данное направление, прежде чем начать заниматься, можно узнать о нем больше, собрав дополнительную информацию.

Упражнение. Автоматические привычки

Сидя на стуле, скрестите руки на груди. Вы положили сверху правую руку или левую? Что бы вы ни сделали — это автоматическая привычка. Теперь скрестите по-другому. Как удобнее? Попробуйте то же самое с ногами. Вы всегда перекидываете ногу в одном направлении?

Сложите руки в замок. Какой палец сверху — правый или левый? То же самое, что и с ногами?

Теперь встаньте. Вставая, заметьте, в какую сторону вы перемещаете вес. Вы всегда наклоняете туловище влево или вправо?

Во всем, что вы делали, наблюдалось преимущество какого-то одного направления? Телесная терапия может помочь вам достичь равновесия, показав, что это такое, и позволит почувствовать вкус новых возможностей.

Неважно, как вы это делаете, если вы знаете что вам нужно. Погружайтесь сразу или сначала исследуйте — поступайте, как вам удобно. Выберите то, что вас привлекает, а не то, что вам кажется модным или что получит одобрение семьи или друзей. Со временем у вас разовьется способность слышать свои желания, даже если на новое вас толкает только любопытство.

Важно то, что вы позволяете себе начать путешествие по пути самопознания. Работа с телом представляет отличную возможность расширения психофизического уровня. Хотя некоторые методы могут показаться вначале непонятными, странными или неудобными, они дадут вам возможность расширить свои границы и начать более гармоничную жизнь. Например, если вы считаете себя гедонистом и всегда выбираете телесный метод за приятные ощущения, попробуйте такой, который даст что-то иное. Если ваша жизнь очень структурирована, попробуйте телесный метод, способный изменить ваше вечное стремление к порядку. Если обычно вы витаете в облаках и не можете собраться, поищите такое направление работы с телом, которое поможет спуститься на землю и сконцентрироваться. Если вы увлечены силовыми тренировками, попробуйте искусство движения, требующее гибкости и плавности.

Физические предпочтения

Почему ваш брат увлечен айкидо, знакомый — контактной импровизацией, лучший друг — йогой, а вы в восторге от тайцзицюань? Это просто прихоть, или пристрастие к определенной телесной технике у которого есть какое-то физиологическое основание? Как говорит бывшая балерина и хореограф Бетси Ветциг (Betsy Wetzig). У каждого из нас есть заложенный природой нейромышечный паттерн. Именно он предрасполагает нас к тому или иному направлению. ⇨ (См. «Координация паттернов Ветциг», книга II.) Вы рождаетесь с определенными физическими склонностями, позднее возникают и другие. Они определяют, что вам удобно и почему вы выбираете одну деятельность, а не другую. Они также служат инструментом выбора метода работы с телом.

Но даже если вы знаете, что вам нравится, болезнь может потребовать какого-то иного, возможно менее комфортного типа работы с телом. Не только для разных людей нужны разные прикосновения, но и с одним и тем же человеком в разных состояниях нужно менять подход.

Упражнение. Каков ваш физический стиль?

Если вы еще не знаете своих физических предпочтений в прикосновении и движении, следующие вопросы помогут вам узнать больше о том, как вы пользуетесь телом, куда двигаетесь в окружающем вас пространстве и каковы ваши общие двигательные качества.

1. Вы стремитесь к активности или покою? Вы спортивны, стремитесь к большим нагрузкам? Вы предпочитаете лежать и не делать никаких упражнений? Вы двигаетесь быстро, умеренно или медленно? Вы стремитесь двигаться упорядочение или произвольно? У вас размашистые движения или сдержанные? Вы любите точно контролировать свои движения? Вы стремитесь двигаться с силой или легко? Насколько вы гибки? Насколько вы сильны?

2. Вы чувствуете прикосновение, если оно легкое и неглубокое? Вам щекотно, если давление мягкое? Вы предпочитаете легкие прикосновения? Вам даже самое легкое прикосновение причиняет боль? Вы чувствуете неловкость при длительном контакте или равномерное давление дает уверенность? Прикосновение может перемещаться в разных направлениях — прямо или по диагонали, кругами или по спирали. Оно может быть гладким, похожим на скользящее движение, или грубым, с трением; оно может быть крутящим, хватающим или щиплющим. Испытывая эти виды прикосновений, отметьте, как вы на них реагируете, и вы узнаете свои предпочтения.

Что вы ищете?

Необходимо рассмотреть четыре вопроса, независимо от того, в первый раз вы будете заниматься работой с телом или в десятый. Требуется ли исправление и избавление, лечение и обучение, направленность на цель или на процесс и краткосрочный или долгосрочный эффекты. Честно определите, где

вы находитесь, и это поможет вам отличить удовлетворение от разочарования. У каждого из пунктов есть свой спектр, и ни тот, ни другой конец спектра не является изначально хуже или лучше. Иногда нужно поработать с одним, прежде чем приступать к работе с другим.

Исправление и избавление

Вы ищете быстрого устранения симптомов, или вам интереснее воспринимать их как вестников перемен? Симптомы могут послужить ключами к бессознательному. Эти ключи откроют вам потребности тела и приведут к изменению стиля жизни. Но симптомы могут оказаться настолько болезненными, что вам не хватит силы духа для их исследования.

Огородничество — хорошая метафора для понимания разницы между стремлением избавиться от симптомов с одной стороны, и попыткой понять стоящие за болью причины и позаботиться о болезненной области — с другой. Если овощи выросли маленькими, сморщенными и безвкусными, у вас есть выбор. Можно добавить химикатов, чтобы овощи стали больше, и распрыскать пестициды, чтобы убить жуков, вредящих растениям. Или можно начать с создания более здоровой, сильной окружающей среды, но это требует времени. Если разрыхлять и насыщать воздухом почву перед посадкой, корни растут вглубь и находят влагу. Если вносить в почву органические удобрения, почва будет богаче и плодороднее. Если оставлять землю под паром, а не продолжать ее возделывать, она отдохнет и восстановится сама.

Выбор между нападением и питанием. Свое тело можно воспринимать как врага, которого надо победить, или как друга, которому для процветания, здоровья и хорошего состояния нужна забота и поддержка. Как утверждали мудрецы всего мира и во все времена, любовь — это великий целитель.

Вот почему важно вступать на путь работы с телом с нежным отношением к нему, относиться к работе как к поддержке и подпитке всего мудрого и хорошего, что есть в вас, а не с агрес-

сивной установкой «вот я доберусь до него и все исправлю». Лечение — это не злое или возмущенное суждение типа «у меня слабое колено». Это все равно, что раздражаться на растение за то, что оно огибает камень в почве, куда было опущено семя. Вместо того чтобы обвинять растение — в конце концов оно приспосабливается к обстоятельствам как может, — уберите камень, если это в ваших силах.

Лечение и обучение

Вы хотите пассивно принимать чью-то помощь или активно обучаться? Вам интересен практикующий наставник? Он поможет вам узнать более эффективные пути обращения с телом в любой деятельности. Иногда нужно, чтобы кто-то помог более осознанно участвовать в процессе.

Цель и процесс

Вам интересно только достичь конечного результата — каким бы он ни был — или вы хотите пережить путешествие? Вы видите жизнь как прибытие «туда» или как нескончаемый процесс обучения? Когда вы увлечены процессом, достижение целей становится вторичным или неважным. Хотя цель также мотивирует вас на поиски работы с телом.

Каковы бы ни были физические затруднения, только что возникшие или хронические, важно не принимать их как досадные помехи. Это часто усиливает боль или беспокойство. Первый шаг на пути вхождения в процесс, а не скорейшего продвижения к цели — это *желание* признавать и принимать боль или проблему.

Мы ищем результата, не задумываясь о средствах продвижения к нему. Есть разница между желанием и готовностью. Желать — означает организовывать и направлять процесс к цели, жестко ограничивать себя только одним результатом. Тогда как быть готовым — означает быть открытым разным возможностям, гибко подходить к тому, что происходит. В работе с телом очень помогает именно готовность, а не направленность на ре-

зультат. С другой стороны, работа с телом может стать инструментом для перехода от одного типа к другому. Она может помочь вам измениться: получать удовольствие не только в конце, но и ценить каждый момент сеанса.

В следующий раз, когда вы обнаружите, что зажаты, встревожены или торопитесь, остановитесь и посмотрите. Возможно, вы сосредоточены на цели и не вошли в процесс. Вы потеряли контакт со своим телом? Вы находитесь в прошлом или будущем, вместо того чтобы присутствовать в настоящем? Вы хотите разделаться с этим «до обеда» или наслаждаетесь каждой минутой? Вы желаете прибыть сразу же, как только начали путешествие, или получаете удовольствие, созерцая придорожный пейзаж?

Краткосрочный и долгосрочный эффект

Вы хотите немедленных результатов, даже если они продлятся недолго, или готовы терпеливо дожидаться более существенных перемен? Китайская пословица гласит: «Терпение — это сила; со временем и терпением тутовый лист становится шелком». Благодаря быстрым результатам вы начинаете верить в телесную терапию. Долгосрочные эффекты могут вызвать более глубокую трансформацию.

Если вы начали работу с телом и не получаете немедленного удовлетворения, это не обязательный признак того, что она вам не подходит. Дайте шанс. В общем случае работа телесной терапии отличается от действия лекарств. Многие виды терапии требуют больше времени для обнаружения их эффекта из-за длительности процесса. Можно «вылечить» шею, а можно научиться находиться в своем теле и двигаться легче, чтобы не создавалось «бутылочное горлышко» между головой и остальным телом. Чем больше вы переучиваетесь — чем больше учитесь видеть, чувствовать и слышать всем телом, — тем меньше будет у вас травм. Лечение кажется легче и быстрее, но в долгосрочной перспективе именно исцеление предотвращает неожиданное возобновление заболевание. Исцеление — это не одноразовое дело, в нем участвует не только больная или поврежденная

часть. История Сьюзан, написанная Рональдом Котчем, подтверждает правильность сказанного.

В 1978 году Сьюзан упала с только что натертой воском лестницы своего загородного дома. Когда не смогли помочь врачи, она обратилась к телесным терапевтам с жалобой на повторяющиеся боли в области лица, шеи, поясницы и крестца. Лечение у хиропрактиков принесло только временное облегчение, поэтому она начала серию из 12 сеансов и домашних упражнений по методу Фельденкрайза. Этот мягкий подход не только избавил ее от боли в пояснице, но и открыл множество способов движения. Он показал ей, что то, как мы двигаемся, влияет на то, как мы себя чувствуем.

Десять лет спустя у Сьюзан вдруг начались очень сильные приступы головокружения. Опять традиционная медицина оказалась бессильна ей помочь. К сожалению, ни хиропрактика, ни иглоукалывание не давали длительного эффекта. Наконец, краниосакральная терапия устранила головокружение.

Годы болезни показали Сьюзан, что наше обращение с собой — то, как мы сидим, стоим, гуляем, разговариваем, — влияет на все тело. И хотя теперь уже все было хорошо, она решила научиться лучше пользоваться телом, чтобы всегда хорошо чувствовать и себя, и свое тело. Она начала заниматься по методу Александера и обнаружила, что стала лучше понимать тело. В результате в 50 лет она стала гибче и живее, чем была в 30[114].

Сьюзан — пример того, сколь многому можно научиться на пути исцеления. Ее изменение пришло из сочетания быстрых и краткосрочных усилий, принесших немедленное, но недолгое облегчение, и длительного курса переобучения тела и ума. Ее активное участие было столь же важно, как и внешнее вмешательство, если не важнее, и в конечном итоге именно оно оказалось интереснее и эффективнее, чем простое пассивное лечение. Однако возможно, хиропрактика и

[114] Ronald Kotzsch, "Treating an Injured Back», *Natural Health* (Sept./Oct. 1993), pp. 60–62.

акупунктура, не вылечив симптомы Сьюзан, зажгли где-то глубоко искру исцеления, результаты чего проявились через несколько лет.

История Сьюзан иллюстрирует и некоторые другие положения. Ни одна техника не является спасением для всех и при любой болезни. Одним хиропрактика или акупунктура дает длительное облегчение, другим нет. Некоторые достигают нужных результатов после работы только с одним методом, тогда как другие сочетают несколько направлений, потому что они надстраиваются одно на другое или дополняют друг друга. Выбранное Сьюзан сочетание оказалось для нее очень удачным, но возможно, что сработали бы акупрессура, метод Хеллера и кинетическое сознавание. Варианты бесконечны и вы выработаете свою собственную последовательность. Успех почти не зависит от того, что «правильно вообще», но тесно связан с тем, что требуется именно вам в определенное время и с определенным терапевтом.

Области практики

В добавление к уже обсужденным вопросам следует упомянуть еще о нескольких моментах, важных при выборе метода работы с телом. В настоящее время все виды телесной практики можно рассмотреть с точки зрения трех аспектов: *релаксация, излечение и целостность*[115]. Через эту перспективу, как сквозь призму, практикующий терапевт видит ваше тело и работает с ним. Эти аспекты не исключают друг друга, а скорее, наоборот, взаимосвязаны, как взаимосвязаны тело, ум, эмоции и дух.

Релаксация

Релаксация почти не связана с лечением специфических заболеваний, она относится скорее к личностной сфере. В сравне-

[115] Это представление о трех парадигмах области практики было первоначально сформулировано Jeffrey Maitland, руководителем академических проектов в Rolf Institute.

нии с двумя другими аспектами практики она требует меньше обучения и технической подготовки. Ее основа в том, что у нас у всех есть биологическая потребность в безопасности, поддерживающем прикосновении и безопасной связи. Цель сеанса — с помощью прикосновений дать опыт расслабления, ослабления напряжения, приятного и чувственного (но не сексуального) контакта.

Несмотря на то, что у этого аспекта работы с телом нет цели избавить вас от конкретных расстройств, таких, как бессонница, запор, гипертония, депрессия, расстройство желудка, исследования показывают, что при снижении напряжения всей системы в целом вам легче избавиться от этих и других заболеваний. Если вы расслаблены, у вас улучшается здоровье, и вы реже болеете. Тиффани Филд (Tiffany Field, Ph,D.), директор Института исследований прикосновений при Медицинской школе университета Майами, рассматривает различные исследования влияния массажа на детей и взрослых, страдающих от дерматита, посттравматических расстройств, ожогов, насилия, астмы и других физических травм. Филд утверждает, что ядром всех этих заболеваний является стресс того или иного вида. Снижая тревожность и активность симпатической нервной системы, вы также уменьшаете боль и избавляетесь от связанных со стрессом недомоганий[116].

Излечение

У многих видов телесной терапии цель — облегчение боли и коррекция нарушений. Терапевт клинически оценивает ситуацию, исследует природу боли и выбирает подходящее лечение. Хотя некоторые методы сходны с теми, что используются для релаксации, они требуют более точного знания анатомии, физиологии и мануальных техник, так как работа здесь скорее специфическая, а не общая, как в случае релаксации. Терапевты данного направления, или корректирующие телесные терапев-

[116] Mirka Knaster, «Researching Massage as Real Therapy: An Interview with Dr. Tiffany Field», *Massage Therapy Journal* (summer 1994), pp. 56-65, 112–113.

ты, не обязательно видят своей целью полную релаксацию или изменение всего тела, но снятие боли и избавление от конкретного заболевания может сопровождаться и тем, и другим.

Целостность

Для целостного (холистического) подхода ни релаксация, ни излечение не являются целью, но они часто возникают как побочный положительный эффект. Здесь нет намерения «лечить». Цель — более высокий уровень организации, структуры, функционирования и самочувствия. Приверженцы холистического подхода достигают этого с помощью гармонизации отдельных систем тела — энергетической, нейромышечной или, например, миофасциальной. Терапевт может работать с системой соединительных тканей, чтобы улучшить структуру и позу, что, в свою очередь, приведет к общему улучшению функционирования и даже к психологической трансформации, а также будет способствовать предотвращению болезней. При целостном взгляде каждая часть тела и каждый аспект нашего бытия связаны с любой другой частью и влияют на нее. Нет ничего отдельного и абсолютно независимого: если вы изменяете один уровень системы, вы влияете и на все остальные. Что изменяет структуру, то меняет и функцию, а также ум и сердце. Здесь можно вспомнить восточную концепцию «алмазной сети Индры». Представьте себя в виде огромной сети, в каждом узде которой находится алмаз со множеством граней. Каждая грань каждого алмаза отражает каждый другой алмаз. Если вы тронете ее часть, завибрирует вся сеть. Холистический уровень — это уровень, где внимание терапевта важнее его намерения, где вовлеченность или руководство своим собственным исцелением или развитием лежит в самой сути процесса

Взгляд через тройную линзу

Вы можете использовать это тройное объяснение не только чтобы помочь себе в выборе нужного или желательного метода работы с телом, но и понять, как выбранный метод помогает

вам или почему этого не происходит. Одно направление не лучше другого, если только оно не соответствует в большей степени вашей цели. Если вы хотите полежать и расслабиться после тяжелой недели, насладиться ощущением растираемого по коже масла, то вам не нужен метод Хеллера. Аналогично, если вы заинтересованы в структурных изменениях, то поверхностный массаж вам не поможет. А если вы только что пробежали марафон или целую вечность катались на велосипеде, вам нужен сеанс, который поможет избавиться от продуктов метаболизма и ускорит восстановление. Не надо брать молоток, когда нужна отвертка.

Вернемся к боли, если для вас это актуально. В один прекрасный день у вас сильно разболелась поясница, но вам надо быть уверенным, что боль не свалит вас в постель и не помешает работать. Вы решаете, что вам нужно просто расслабиться, так как последнее время было очень напряженным, а спина — это ваша ахиллесова пята. Вы знаете, что если ежедневно занимаетесь йогой или регулярно ходите на массаж, то вы меньше напряжены и более подвижны, что сдерживает боль. Или может оказаться, что для этой боли нужно специальное лечение, возможно, дезактивация триггерных точек. Вы хотите немедленно обратиться к терапевту и снять боль. Но если вы пожелаете узнать, почему эта боль все время возвращается, тогда стоит обратиться не к структурному или функциональному направлению, а к целостному. Оно работает с тем, как телесная структура, движение и поведение влияют друг на друга. Вместо концентрации исключительно на пояснице как источнике беспокойства или боли, ваше внимание будет направлено на организм в целом. Можно попробовать совместить телесную работу с терапией, это поможет добраться до эмоций, лежащих за физическими симптомами, и понять их.

Упражнение. Все связано

Встаньте и пройдитесь по комнате или по дому. Будьте максимально расслаблены и свободны. Насколько легко вам двигаться? Заметьте, как вы себя чувствуете. Остановитесь. Теперь напрягите какую-нибудь часть тела. Например, сожмите правый кулак. Удерживая это напряжение, попробуйте снова походить. Что происходит? Можете ли вы свободно размахивать руками, или вся правая сторона тела оказалась зажата? Что стало с горлом? Изменились ли шаги? Как вы себя чувствуете в целом? Можете ли вы искренне улыбнуться; когда рука сжата в кулак?

Попробуйте то же самое с другой частью тела — сожмите ягодицы, стисните челюсти, втяните живот — и посмотрите, что произойдет. Состояние одной части не может не влиять на все остальные. И физическое самочувствие не может не влиять на эмоциональное.

Понимание различий между релаксацией, излечением и целостностью не только подготовит вас к выбору желаемого метода работы с телом, но и поможет определить уровень работы выбранного терапевта. Предположим, вы остановились на таком холистическом направлении, как рольфинг, но довольно скоро осознаете, что терапевт работает, опираясь на аспект излечения. Не обвиняйте систему за отсутствие целостности. Поймите, что одно то, что система была задумана и организована как целостная, не означает, что каждый обученный ей человек будет затем практиковать в той же манере. Можно найти и ориентированного на излечение терапевта, работающего в русле целостного подхода.

Помните, что не одна техника дает вам то, что нужно, а правильное сочетание метода, отношений с терапевтом, направления его работы и уровня вашей открытости, готовности и вовлеченности. Также помните, что мы не знаем точно, что

срабатывает в каждой конкретной ситуации. Не преуменьшайте эффект плацебо. Направленность на вас лично, внимание и заботливое прикосновение воздействуют очень сильно и столь же важны, как и техника сама по себе. Для многих методов у нас нет точных исследовательских данных, доказывающих действие этого механизма, только случаи из жизни. Возможно, что самые значительные результаты напрямую зависят от человеческой теплоты, как и от всего остального

Модели и категории: сходства и различия

Как покупателю, вам нужно определить сорт, а не марку, будь то продукты или метод работы с телом. Когда вы ищете в супермаркете замороженную зеленую фасоль, то не **имеет** значения, купите вы «Бондюэль» или «Зеленый Великан». Но если вместо фасоли вы купите окру (стручки) или брюкву, это будет существенная разница. Марки постоянно меняются, но фасоль остается фасолью. Раз поняв фундаментальное различие между одним овощем и другим, вы не запутаетесь в ярлыках.

Чтобы понять «как и почему» относительно того или иного метода работы с телом, полезно взглянуть на лежащую в ее основе модель: западную (структура и функция) или восточную (энергия). Западный путь понимания структуры и функции тела базируется на анатомических и физиологических представлениях. Здесь все вращается вокруг дифференциации и интеграции: до какой степени вы состоите из отдельных частей, и в какой мере эти части работают совместно и усиливают друг друга.

Что это за отдельные части? Различные виды тканей становятся мышцами, костями, фасцией, кровеносными и лимфатическими сосудами, нервами, органами, железами и пронизывающими все жидкостями. Они организованы в системы: мышечную, скелетную, нервную, циркуляторную, эндокринную, пищеварительную, дыхательную, выделительную, краниосакральную и репродуктивную. Телесные терапии, базирующиеся на западной модели, обращаются к определенным физическим системам. Например, структурные терапевты работают с сое-

динительной тканью, называемой фасция, в целях организации вашей структуры в соответствии с силой гравитации. Функциональные терапевты обучают нейромышечную, или сенсорно-моторную систему расширять круг движений, влияя, таким образом, на функционирование. Другие терапевты фокусируются на лимфатической системе, чтобы ускорить циркуляцию и избавить от отека.

Восточная, или энергетическая, модель рассматривает тело как энергетическую систему. Хотя почти во всех видах терапии этой модели практикующие работают с реальной физической структурой, их внимание направлено на энергетические поля, линии, течения и каналы тела. Их интересует, насколько ровно и беспрепятственно циркулирует энергия.

Для нетренированного глаза и рук эта энергия невидима, неосязаема и неизмерима, особенно в сравнении с видимыми, ощутимыми и измеряемыми тканями и жидкостями, с которыми имеет дело западное направление. Но для умелого практика энергетической работы с телом энергия является реальностью. Энергия и структура/функция — дополняющие друг друга пути понимания того, что происходит в теле. Рассмотрим в качестве примера историю об одном тибетском враче.

Еши Дондена (Yeshi Dhonden)[117]*, личного врача Далай-ламы, пригласили участвовать в круглом столе Йельского медицинского центра в г. Нью-Хейвен, штат Коннектикут. Он пользовался китайским методом диагностики пульса — чтение энергии ци. ⇨ (См. «Китайская традиция», книга II, глава 4.) Западные врачи использовали всевозможные технические средства для исследования анатомии и физиологии того же пациента. Обе стороны пришли к одинаковому заключению. Согласно Дондену, в теле женщины курсировали ветра; потоки крови прорывались сквозь препятствия и водовороты. Все это было знаком несовершенного сердца, глубокие створки которого были открыты еще до ее рождения. Медики подтвердили это, назвав врожден-

---

[117] На русском языке издана книга: Донден Е. Введение в тибетскую медицину: здоровье и равновесие. СПб, 2005.

ным заболеванием сердца — интравентрикулярным дефектом перегородки с вытекающей отсюда сердечной недостаточностью[118]. Разные языки, одно заболевание.

Хотя в концепциях каждого направления и техниках, используемых для достижения соответствующих целей, есть существенные различия, деление на Восток и Запад не строгое. Энергетическая работа влияет на структуру и физиологию, а структурная/функциональная работа — на энергию. Фактически сегодня немногие работают строго в одном или другом направлении, ибо динамика терапевтического поля в целом изобилует пересечениями и слияниями.

Западные телесные терапии по-разному подходят буквально к каждому физическому аспекту, к которому обращаются, чтобы достичь конкретного или общего улучшения, но все они имеют дело с одинаковым анатомическим и физиологическим базисом, выделенным западной медициной. Восточные методы работы с телом различаются по культурному происхождению, по анатомическим картам энергий тела и по способу стимулирования или смягчения энергии, как при конкретном заболевании, так и для общего хорошего самочувствия.

Чтобы помочь вам сориентироваться в многочисленных телесных терапиях, я сгруппировала их в соответствии с фундаментальной моделью. В западный отдел входят массаж и другие мануальные техники, структурные направления, функциональные направления и искусства движения, где движение инициируется вами, а не терапевтом.

Восточный раздел включает мануальные техники и мастерство движения китайской, японской и индийской традиций, а также энергетические методы работы с телом, возникшие на Западе. Раздел объединенных направлений синтезирует элементы нескольких восточных и западных систем для работы с возникающими во время телесной работы эмоциями и их интеграции. Хотя эмоции могут возникнуть на любом занятии с телом, не

[118] Эта история появилась в Ted Kaptchuk and Michael Croucher, *The Healing Arts,* pp. 25–26.

все телесные терапии имеют намерение работать с ними, как и не все практикующие готовы к этому.

По всей видимости, поле телесной терапии движется в направлении слияния всех течений. Существующая на сегодняшний день тенденция — достичь всесторонности благодаря включению движения и эмоций. Практикующие терапевты признают, что если не обучаться новым двигательным паттернам и не решать эмоциональных вопросов, лежащих в основе физических недомоганий, то настоящее изменение или исцеление становится практически невозможным.

Мануальные категории и категории двигательного мастерства

Западные модели — структура и функция:	*Восточная модель — энергия:*
Традиционный массаж	Китайская традиция
Структурные направления	Японская традиция
Функциональные направления	Индийская традиция
Западное мастерство движения	Другие энергетические системы
	Восточное мастерство движения
Конвергированные системы — физическая/эмоциональная интеграция	

Хотя категории полезны для понимания различий, помните, что само тело не делает таких произвольных разграничений. Оно не различает «я сейчас участвую в паттернированнии Ю. Астон» или «это сеанс восточного шиацу». Так же оно не видит различий между системами в рамках одной категории, таких, например, как рольфинг и метод Хеллера, — оба они являются структурными направлениями. На самом базисном уровне тело знает, что получает сенсорные впечатления: боль, пощипыва-

ние, давление, растягивание, жар и т.п. За пределами этого мы знаем системы только как концепции.

Сами системы делятся и по категориям, и в рамках одной категории, по языку описания целей и техник, а также по тому, на чем делается ударение. Например, все функциональные направления имеют одну цель и используют сходные средства, такие, как сфокусированное сознавание, но в описании того, что они делают и как они это делают, они *выделяют* разные аспекты.

Структурное и функциональное направления близки друг другу. Физически они имеют дело с позой и ее соотношением с гравитацией, с равномерным или сбалансированным распределением напряжения. Но исходят они из противоположных перспектив — структура влияет на функцию, и наоборот — функция влияет на структуру Они обращаются к разным телесным системам — миофасциальной и сенсорно-моторной. И используют разные уровни манипуляций — глубокий и легкий (или вообще никакого).

Нельзя отрицать, что каждая система создает «свое» тело. Тело, обученное йоге, отличается от тела, практиковавшего тайцзицюань. Даб Ли (Dub Leigh), учившийся у многих известных первооткрывателей в области телесной терапии, говорил: «Тела людей, действительно прошедших рольфинг, терапию Фельденкрайза и телесную терапию дзен, очень различаются. После прохождения рольфинга тела приобретают легкость, некий подъем. После терапии Моше тела становятся подвижнее и кажутся текучими почти в любом положении. После терапии дзен тела заземленные, укорененные. Кажется, что их практически невозможно сдвинуть никакой внешней силой, но в тоже время им присуще плавное скользящее движение, и кажется, что они никогда не теряют укорененности в универсуме»[119].

Несмотря на различия, все они добиваются одного — функциональной организованности пациента и его свободы на ка-

---

[119] William S. Leigh, *Bodytherapy,* p. 96.

ждом уровне существования, а потому между ними еще существует базовое сходство. Давайте еще прислушаемся к Ли:

«В результате хорошей телесной терапии психика становится эмоционально зрелой и оптимистичной по сравнению с психикой людей, не проходивших подобную терапию. Такие люди живут преимущественно с энтузиазмом, бодростью, интересом и удовольствием. Когда нужно, они могут погрузиться в злость, страх и горе. Редко, при необычных обстоятельствах, они будут испытывать отчаяние, негодование, самоуничижение или апатию. Когда это происходит, они быстро возвращаются к нормальной активной жизни. Они не тратят понапрасну время на отрицательные эмоции»[120].

Совместимость и сочетаемость

Неважно, какой метод работы с телом вы попробуете первым, нет никаких рекомендаций по поводу того, с какого метода начать, и каким завершить. Вам необязательно начинать с йоги и массажа и заканчивать техникой Александера. Здесь нет иерархии. Скорее, каждый метод обогащает остальные, которыми вы занимаетесь. Один может воздействовать на один уровень вашего существования, а другой — иметь целебный эффект в другой области, и в то же время оба одновременно влияют на какие-то другие уровни. В большинстве случаев различные направления не исключают друг друга, а наоборот, могут сочетаться, одновременно или последовательно. Однако одни более совместимы, другие менее. Если вы уже занимаетесь одним методом работы с телом, и вам интересно, что еще вы можете попробовать одновременно с этим, ознакомьтесь со всеми разделами книги, и вы поймете, что совместимо и сочетаемо, а что лишь излишне запутает тело и приведет к напрасной трате денег и времени.

120 Ibid.

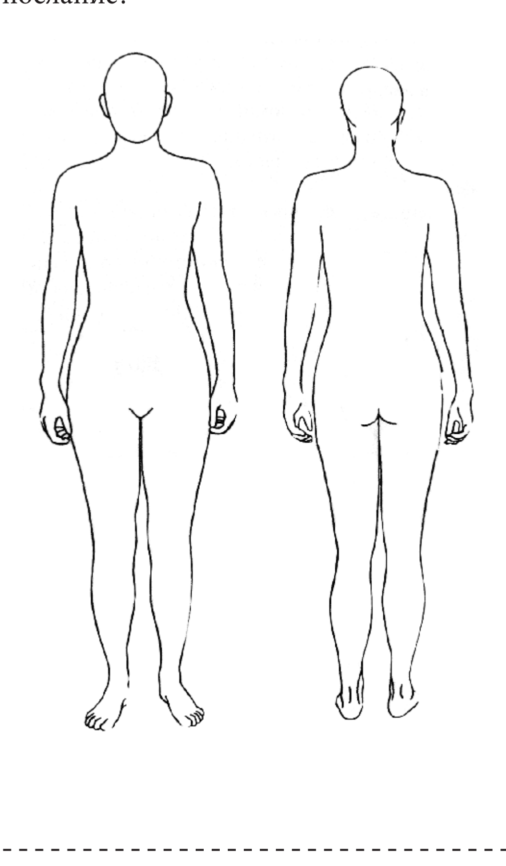
Упражнение. Карта вашего тела

Чтобы помочь вам узнать свои потребности или цели, а также суметь рассказать о них терапевту, полезно иметь представление о том, что происходит в теле. Заполните очертания тела, задав себе изложенные ниже вопросы, но не ограничивайтесь только ими. Если у вас появится другие, постарайтесь и на них получить ответы.

Перед тем как прочитать вопросы, остановитесь, закройте глаза и несколько раз глубоко вдохните и выдохните, чтобы внутренне сосредоточиться. Когда почувствуете, что готовы, откройте глаза и прочитайте вопрос. Снова закройте глаза, если это помогает вам лучше чувствовать происходящее. Делайте то, что хотите — ходите, сидите, лежите, — чтобы понять, что происходит в вашем теле.

- Чувствую ли я, что мое тело сбалансировано? Одинаково ли развиты, равно сильны и гибки верхняя и нижняя половины, *передняя* и задняя часть, левая и правая стороны? Отмечайте любую область, которая кажется массивной, слабой, гибкой или ригидной.
- Где я чувствую ограничение в движении? Где имеет место беспокойство, зажатость, напряжение или страх? Впишите то, что соответствует вашим ощущениям.
- Где я чувствую себя свободно и расслабленно? Где в теле мне легко и удобно?
- Где я чувствую боль? На что она похожа? Жжет ли, как раскаленные угли? Или она острая, как нож? Может быть, она тяжелая и давящая? Или похода на покалывания иголками? Есть ли у нее цвет? Если вам трудно ее описать, то просто напишите в этой зоне «боль».
- Где я ничего не чувствую? Отметьте места онемения.

- Пытается ли часть моего тела сказать мне что-то? Что это за послание?[121]



Определенные сочетания очень благоприятны. Например, двигательные практики — полезное сопровождение структурного направления, потому что они усиливают и поддерживают изменения, произошедшие в результате мануальной работы. Движение дает новую проприоцептивную информацию об об-

[121] Идея создания карт тела принадлежит Clyde Ford и была озвучена в его книге *Where Healing Waters Meet.*

ретенной легкости и свободе и усиливает эффект. Оно также облегчает проникновение в ту область тела, где терапевт не видит возможности расслабления или где требуется оказать нестерпимое давление. Некоторые системы предлагают движение и структуру в тандеме: например, метод функциональной интеграции Фельденкрайза и его же метод сознавания через движение, рольфинг и двигательная рольфинг-интеграция[122♦], метод Трэйджера[123*] и ментастика. Энергетические системы, ведущие к обретению общего баланса, помогают подготовиться к более глубокой фасциальной работе. Общий массаж обычно совместим практически со всем, если вам нужен легкий, спокойный способ релаксации. Одна женщина, проходя рольфинг, для удовольствия и расслабления каждую неделю ходила на массаж; помимо этого, она продолжала заниматься йогой.

Вы можете попробовать совместить несколько методов у того терапевта, с которым уже работаете. Телесные терапевты часто изучают множество направлений, дополняющих их основной метод. Рольфинг-терапевт может владеть краниосакральным методом, или сочетать структурную интеграцию с соматическим обучением Ханны. В обоих случаях развивается сбалансированное и свободное движение, но один метод делает это через сеть фасций, а другой работает с сенсорным сознаванием и навыками движения.

Извилистость реки

При знакомстве с разными направлениями, вам наверное хотелось выбрать ту телесную терапию, которая, по вашему мнению, успешно справится с вашими соматическими симптомами. Это вполне разумно. Вы хотите чувствовать себя в безопасности и обрести контроль над тем, что ощущается как хаос — боль, расстройство, ограничения. Вы боитесь, что вам придется с этим жить. Вы надеетесь, что кто-то поможет избавиться от

[122] Rolfing Movement Integration

[123] Другие варианты прочтения и написания, которые имеют хождение: Трэгер, Трэйгер. — Прим. ред.

этого. Выбирая с помощью упорядоченных категорий, вы ищете гарантий.

Но работа с телом часто загадочна. Можно выбрать метод, имея в виду конкретную цель, а получить совершенно неожиданный положительный результат в другой сфере. Может быть, рационально или логически вы не знаете, чего ищете, но что-то бессознательно направляет ваш выбор. Вам необязательно знать, что это. Важно оставаться открытым для других возможностей, так как возможно, вы нуждаетесь совсем не в том, что ищете сознательно.

Подойдите творчески к выбору метода работы с телом, пусть это будет свободное исследование и экспериментирование с неизвестным. Не беспокойтесь о поиске «правильного». Пусть вас ведет что-то неожиданное или «случайное», и посмотрите, что произойдет.

Изменения и исцеление не лежат на прямой линии. Вы думаете, что самый простой и самый быстрый путь к облегчению — это найти «правильную» технику. Но не стоит тратить силы на поиск той единственной системы, которая принесет вам немедленные, удовлетворительные и устойчивые результаты. Такой системы нет. Иногда действительно случается найти подходящего терапевта и подходящий метод в подходящее время. Но чаще на пути к более глубоким водам вы движетесь как река — она вьется, разветвляется и вновь соединяется в одно русло.

Развитие внутреннего чувства

Экспериментирование с различными видами работы с телом предоставляет вам возможность развить внутреннее чувство, голос «внутреннего терапевта», «внутреннего гида», «внутреннего целителя» или «внутреннего учителя». Так же, как вы учите язык музыки, вы можете начать учить язык своего тела. Вы начинаете чувствовать, что нужно телу или чего оно хочет, не зная умом, что же это такое. Чем лучше вы настроены на музыку своего тела, тем лучше вы понимаете, какой тип движений ему требуется в данное время.

Упражнение. Спросите, чего хочет тело

Познакомившись с описанными в III части методами телесной работы, вы сможете свериться с телом и выяснить, какое направление ему интересно или какое, по его мнению, будет особенно эффективным. Так как потребности и цели меняются, спрашивать можно не единожды.

В положении лежа или сидя закройте глаза. Дышите нормально, без усилий, пока не почувствуете, что ум успокоился, а дыхание замедлилось. Потом молча, внутренне спросите все тело или конкретную часть, где чувствуется боль, дискомфорт или ограничение, чего оно хочет. Вы можете задать общий вопрос типа «Что лучше всего тебе поможет?» Если в ответ ничего не приходит — слово, образ или чувство, — можно задать более конкретный вопрос, подразумевающий ответ «да»/»нет». Например: «Успокоит ли лучше всего общая релаксация?», или «Нужно сбалансировать энергию?», или «Лучше всего сейчас применить глубинную терапию?», или «Пришло время структурной перестройки?», или «Пришло время научиться двигаться по-другому?» и т.п.

Если вы чувствуете себя неплохо и хотели бы улучшить и развить те или иные свои функции, можно задать другие вопросы. Например: «Какое направление даст мне возможность реализовать потенциал бегуна?», «Что поможет чувствовать себя в танце легче и грациозней?», «Что поможет оставаться с возрастом гибким и активным?»

⇨ (См. также «Путешествие к мудрости тела», глава 3.)

Вы должны развивать свое внутреннее чувство. Занимаясь этим, вы обнаружите, что возвращаетесь к уже знакомым вам методам работы с телом. Любая дверь, открывшаяся первой, приведет вас ко множеству других. По мере экспериментирования вы постепенно будете овладевать способностью принимать

собственные решения. Со временем, чем больше вы будете это делать, тем больше будете укрепляться в своих намерениях, и ваше тело все в большей степени будет становиться вашим другом и союзником, а жизнь в целом — более простой, удобной и здоровой. Вам станет легче не допускать утомления, боли и болезни или, по крайней мере, смягчать подобные состояния. Кроме того, пребывание в чувственном опыте, полученном при любой работе с телом, — пребывание в теле, а не в голове, — будет направлять ваше намерение внутрь, а не вовне. Вас больше будет заботить, хорошо ли вы себя чувствуете, а не хорошо ли вы выглядите или чего вы достигли.

Это процесс, длящийся всю жизнь и временами приносящий разочарование, потому что идет не по прямой линии, а зигзагами. Язык тела легче учить, когда вы постоянно стремитесь узнать себя, разрушить физические и эмоциональные привычки, сковывающие вашу чувствительность и подлинное самовыражение.

Глава 6
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ С ТЕЛОМ

Было бы легко считать работу с телом чем-то исключительно физическим. Собственно, многие именно так и начинают, а некоторые и остаются в этой позиции. Но в этой области очень сильно влияние психологии. Психика и тело — это части одного континуума, что влияет на одно, влияет и на другое. Редкий терапевт или специалист-телесник сейчас не имеет представления о том, что, где имеются физические трудности, там присутствует и эмоциональный компонент, и наоборот. Расширение знаний о психологии работы с телом поможет вам лучше понять, что во время сеанса затрагивается не только физическая структура.

Терапевтическая традиция

Бессознательное, вытеснение, панцирь, либидо и другие термины сейчас широко используются при обсуждении взаимодействия тела и разума. Они были введены в начале XX в. двумя австрийскими врачами — Зигмундом Фрейдом (1856–1939) и его учеником, отступившим в дальнейшем от своего учителя, Вильгельмом Райхом (1897–1957). Эти люди изменили и наше осмысление, и способы работы с телом с целью повлиять на сознание. Но к этому моменту определенная традиция уже существовала.

В других культурах мира «лечение разговором» никогда не применялось при так называемых душевных травмах. Во-первых, в других культурных традициях не существовало отдельного больного сознания: тело, сознание, или душа, и дух едины. Во-вторых, несмотря на то, что при лечении могут произноситься слова, например песнопения или заклинания, никто интеллектуально не исследует прошлое в рамках безличных отношений врач–пациент, Туземные народы используют мас-

саж, травы, движение, песни и музыку, но не анализ. Они пользуются физическими средствами, независимо от того, является ли расстройство физическим или душевным, так как не делают различий между ними. Их ритуалы исцеления обращаются не только к одной стороне человеческой жизни. Никто не скажет: «Это все у тебя в голове».

В современном западном обществе, когда у нас возникают эмоциональные или душевные проблемы, мы обычно несем к психотерапевту голову, а тело оставляем у дверей. Так было не всегда. Древние греки лечили душу и тело, сочетая ванны, диеты, травы, массаж, упражнения и другие натуральные средства. Так лечили страдающего и меланхолией, и лихорадкой, и головными болями, и эпилепсией.

В конце XIX века некоторые европейские и американские терапевты отказались от языка (вербальных средств) и попробовали применять физические средства. Например, массаж был обычной частью режима при лечении неврастении, эмоционального расстройства, распространенного среди женщин. Для этого расстройства характерны быстрая утомляемость, недостаточность мотивации и чувство неадекватности. В больнице Сальпетриер во Франции Жан Мартен Шарко (1825–1893) для лечения истерии использовал массаж и гипноз. В санатории в Баден-Бадене, Германия, венгр Георг Гроддек(1866–1934) делал ванны, массаж, правил кости и предписывал своим пациентам упражнения для работы с тем, что он называл Ит (впоследствии известное как Ид, бессознательная часть психики). Первооткрыватель психосоматической медицины, он писал Фрейду, что не видит никакого разделения между телесными заболеваниями и психическими. Тело стало королевской дорогой к душе.

Бессознательное

Именно Фрейд первым предположил существование бессознательного, этой скрытой части человеческой природы, которая прорывается в сознание через сновидения, оговорки и ошибочные действия. Бессознательное подобно обширной,

не отмеченной на карте территории, где свободно бродят инстинктивные потребности в выживании и желания удовлетворения, не контролируемые причинными связями и логикой. В бессознательном мы действуем и реагируем спонтанно, хотя на поверхности мы довольно цивилизованны, следуем правилам и предписаниям общества. Однако внешние хорошие манеры не ослабляют истинные желания. Мы впитываем в себя все формирующие нас события — эмоции, потрясения и фрустрации физиологически отпечатываются в теле, — а затем реактивируем их в течение жизни. Вот как описывает это антрополог Ричард Гроссинджер:

«Поэтому не имеет значения, какое у человека отношение или внешняя нравственная позиция, ибо они созданы из инстинкта. Например, намеренное избегание проявлений сексуального не решает вопроса. Желание бессознательно остается в организме и выражается в какой-то другой деятельности, которая компенсирует это сексуальное желание, хотя может и не иметь специфического сексуального содержания. Цивилизация с ее этикетом и подавлением не дает никакого убежища от первичных желаний и боли. Легкая и приятная жизнь в зрелом возрасте не облегчает ужаса и агоний детства; непережитая боль ограничивает удовольствие, и человек даже не осознает этого»[124].

Вытеснение

Фрейд говорил: «В бессознательном ничто не может быть доведено до конца, ничто не является прошлым или забытым[125]. Все, что мы подавили в начале жизни — отвергли или держим в секрете, чтобы выжить и получить социальное одобрение, — становится *вытесненным,* если у нас нет средств разрешить конфликт вовремя.

[124] Richard Grossinger, *Planet Medicine: From Stone Age Shamanism to Post-Industrial Healing* (Anchor Press/Doubleday, 1980), p. 249.
[125] Sigmund Freud, *The Interpretation of Dreams* (Avon, 1965), p. 617.

Скольким из нас приходится скрывать страх перед злым и критикующим родителем, подавлять гнев на обидчика, терпеть зависимость от родителей, воздерживаться от ревности и соперничества с братом или сестрой, что-то делать, чтобы удовлетворять родительские несбывшиеся желания или оставлять в стороне свои потребности, чтобы заботиться о немощном родителе, который стал таким из-за болезни, депрессии или алкоголизма? Нам пришлось удалить эти чувства из сознания, памяти, воспоминаний. В противном случае мы все время чувствовали бы боль или угрозу, что эти чувства могут поглотить «нормальное я», созданное, чтобы справиться с этим миром. Эти чувства стали скелетами в шкафу, от которого мы выбросили ключи. Мы научились защищаться от них, искажая видение самих себя и других и ограничивая свои движения и самовыражение, то есть, изменив жизненный опыт.

Но как вы, вероятно, знаете и как указывал Фрейд, в конечном счете, вытеснение не достигает своей цели, Неразрешенные эмоции проявляются в замаскированном виде, проникают в сны и творчество, просачиваются в шутки, заявляют о себе в виде физических симптомов и повторяющихся моделей отношений. Хроническая депрессия или злость могут привести вас к психотерапевту; хронические телесные проблемы — к телесному терапевту.

При прикосновении терапевта или при выполнении йогической асаны дверь хранилища может внезапно открыться. Неожиданно всплывут воспоминания десяти-, двадцати-, тридцатилетней давности, а вместе с ними и эмоции. Добравшись, наконец, до скрытой информации и спрятанных чувств, вы получаете возможность сознательной работы с ними и последующей ассимиляции. Осознав их однажды, вам больше не нужно тратить столько энергии для их удержания. Вы увидите их иначе, не как злого духа, имеющего над вами власть. Вы можете отреагировать по-другому, не так, как раньше. Вы можете обрести свободу и прожить свою жизнь без преследующей вас тени.

Телесное эго

Хотя психоанализ превратился в «лечение разговором», его основатель, Фрейд, начал с утверждения, что развитие эго — чувства себя — является главным образом развитием телесного эго, или телесного я. Позже детские психологи стали часто называть эту раннюю стадию сенсорно-моторным периодом, когда телесные ощущения сообщают нам о нашем существовании и о мире вокруг нас еще до того, как мы научились говорить.

Если тело не пережило определенные ощущения, то это ограничивает развитие эго так же, как недостаток влаги препятствует росту овощей. Например, если ребенком вы не получили достаточно ощущений поддержки против гравитации — когда вас держали на руках, качали, поднимали и опускали, — то у эго, соответственно, не будет самоподдержки. Позже в жизни такая нехватка может дать о себе знать в виде «слабости в коленях» или легко ломающихся ног, лодыжек, ступней. Интеллектуального анализа в этом случае для изменений недостаточно. Переживание необходимых телесных ощущений и сопутствующих им, прежде сдержанных эмоций — то есть реальное их наличие, — вот что изменит положение. Ощущения приводят осознание в настоящее. Вы узнаете что-то о себе, чего не знали ранее. Вы видите, как работал старый паттерн, и можете представить себе работу нового. Тогда у вас появляется выбор: вы можете действовать согласно новому паттерну и интегрировать его.

Либидо

Помимо бессознательного и телесного эго, Фрейд дал нам понятие либидо. Хотя мы поспешно определяем его как «сексуальное стремление», либидо — намного более широкое понятие. Это наше базисное побуждение, жизненная сила, которая приобретает форму сексуального стремления. Это эмоциональная или психическая энергия, исходящая из первичных биологических потребностей. Детьми мы выражаем либидо в желании сосать грудь, большой палец и познавать вещи через рот. Гени-

тальная сексуальность — это не что иное, как более поздняя фаза в этом процессе развития.

Теория совращения

Фрейд прекрасно осознавал роль тела. Он признавал, что тело является источником и местом расположения всех переживаний — местом, где мы живем. Тем самым он заложил для психотерапии основу фокусировки на теле, но дальше этого не пошел. Учитывая атмосферу табу в викторианскую и поствикторианскую эпохи, когда жил Фрейд, неудивительно, что некоторые его ранние идеи не дали корней. Например, в 1895 и в 1896 гг., слушая своих пациенток, Фрейд обнаружил, что ядро их неврозов составляют ранние сексуальные травмы (не врожденные). Он был первым психиатром, который поверил их воспоминаниям, связанным с насилием, а не назвал их фантазией или истерической ложью и забыл о них. Когда в апреле 1896 г. Фрейд описал эту революционную теорию душевной болезни в своей первой большой публикации, его встретило молчание. Коллеги отговаривали от публикации «Этиологии истерии», говоря, что пострадает его репутация. Он проигнорировал их совет, что привело к осуждению, изгнанию из общества и изоляции. В 1905 г. Фрейд публично отрекся от так называемой теории совращения и заявил, что все это было фантазиями пациенток. Это позволило ему снова участвовать в жизни медицинского общества. Но и до недавнего времени медики и практикующие врачи были вынуждены скрывать данные о сексуальных оскорблениях, особенно данные, представленные женщинами, и сомневаться в их валидности[126].

Тем не менее, Фрейд заронил семя, которое, в свою очередь, вдохновило других развивать новое направление, включающее тело в психотерапевтический процесс. Один из самых известных учеников Фрейда, Шандор Ференци из Венгрии (1873–1933), первым начал работать с телесной осознанностью, концентри-

[126] Jeffrey Moussaieff Masson, *The Assault on Truth: Freud's Suppression of the Seduction Theory* (Penguin, 1985).

руясь на мышечном тонусе и позе. Ференци повлиял и на основного сторонника телесного осознавания, Вильгельма Райха.

Вильгельм Райх: характерный панцирь и оргон

Райх порвал с традиционным психоанализом и полностью сфокусировался на теле. Он был первым, кто исследовал связь между неврозом (психологической ригидностью) и мышечным напряжением (физической ригидностью). Эта связь известна как характерный панцирь[127]*. Этот панцирь формируется в теле наподобие пласта мозолей. Если вы ходите босиком, в конечном итоге кожа станет достаточно толстой, чтобы не чувствовать мелкие камушки, колючки и другие острые вещи. Таким же образом тело развивает стратегии напряжения или паттерны удержания, чтобы защититься от чувствительности к определенным эмоциям, травмам, стрессам и воспоминаниям.

С раннего возраста мы переживаем конфликт между инстинктивными побуждениями (включая сексуальные, такие, как мастурбация), с одной стороны, и требованиями семьи, общества и религии — с другой. Подавляя или отрицая потребность, мы напрягаем мышцы, которые бы реализовали этот импульс. Если ребенком вы все время слышите «нет» или вас отталкивают, особенно когда в советах по воспитанию детей говорится, что прикосновение и привязанность испортят ребенка, сделают его слабым, зависимым и недисциплинированным, то вы научаетесь удерживать мышцы от реализации импульса. Так же вы подавляете печаль или гнев, задерживая дыхание и напрягая мышцы, чтобы не разразиться рыданиями или криком. В конце концов, вы уже не знаете, злитесь вы или вам грустно. Если у вас вошло в привычку сдерживать импульсы и чувства, то развивается невротическое поведение и хронический спазм, блокирующий поток энергии в теле и ведущий к физическим расстройствам. Закрывая источник боли, вы закрываете и источник удовольствия.

---

[127] Другой вариант: «броня характера». — Прим. пер.

Райх считал, что этот поток состоит из измеряемой биоэлектрической энергии (его ученик Александр Лоуэн позже назовет это биоэнергией). Он заменил «либидо» Фрейда на «оргон». Его основная предпосылка состояла в том, что разрушение брони мышечных спазмов позволит органу двигаться свободно. Выходя за защитные пласты, вы приходите к живому, пульсирующему, чувствующему ядру личности. В частности, Райх говорил об оргазме всего тела — энергетический поток от головы до кончиков пальцев ног — как о его выражении. Пациент остается невротиком, пока не произойдет это оргаистическое переживание.

Сегодня, исключая ортодоксальных райхианцев — медиков, называющих себя оргономистами, — телесно-ориентированные психотерапевты не замыкаются на теориях Райха об органе и оргазме. Они работают за пределами сильных рефлекторных движений рождения » и оргазма, чтобы усилить первичное удовольствие — удовольствие от ощущения себя живым. Они подходят к энергии жизненной силы, известной в китайской традиции как ци, а в японской как ки, и стараются обеспечить ее беспрепятственное протекание через тело. В Индии психологические дисфункции связывают с энергетическим расстройством семи энергетических воронок — *чакр,* или колес — тонкого тела. ⇨ (См. раздел о ци и чакрах, книга II, глава 4.)

Еще один путь исследовать характерный панцирь — это личная история тела, физическая и эмоциональная боль, записанная на нем. Ее отметки остались в форме накопленных ограничений дыхания и движения. У каждого из нас есть такой отпечаток, некоторые ярче других.

Сьюзен Гриффин (Susan Griffin) приводит очень трогательный случай с японской женщиной, которую она встретила на пути в Хиросиму. Когда 6 августа 1945 г. взорвалась бомба, Йоко — ей тогда было всего два года — подбросило в воздух, а затем вышвырнуло из окна. Хотя сама она не помнит взрыва, его помнит ее тело: у нее на лице есть два маленьких шрама, оставленных осколками стекла. Ее мать сильно обгорела. Она

умерла через две недели от лучевой болезни; тело отца не обнаружили.

Для выживших детей настала жизнь лишений — не было электричества, отопления, почти никакой еды и одежды, помимо этого, они были больны. Сестра, пострадавшая от радиации, была вынуждена лечь в больницу. Брат оставил их. В итоге Йоко жила попеременно у пяти разных родственников, чувствуя, что она их всех обременяет. У нее не было своей комнаты или постели — только угол, все свои пожитки она носила в платке, работала допоздна и слышала, как родственники спорили, кто следующий возьмет ее[128].

«Такое детство впитывается в плоть и кровь, — пишет Гриффин. Его можно видеть. Оно не невидимо, а присутствует в линии плеч, глубине дыхания, в руке, поднимающейся к губам, в высказанных и невысказанных словах, поэтому даже нерассказанная история рассказывается снова и снова в жестах робости и страха, мобилизуя то место в теле, в котором живут старые страдания»[129].

Райх рассматривал бы характер Йоко и ее панцирь с позиции существования семи основных сегментов тела, в чем-то схожих с семи чакрами, а не как отдельные мышцы или нервные пути этой женщины. Каждый сегмент — это кольцо напряжения, окружающее тело, включая и внутренние органы. Райх исследовал бы все сверху вниз (именно так он действовал), а затем работал бы с областью вокруг глаз (окулярный сегмент), рта, подбородка, челюсти и горла (оральный сегмент), шеи (цервикальный сегмент), груди, кистей и рук (грудной сегмент), диафрагмы и окружающих органов (сегмент диафрагмы), мышцами брюшной полости, крестцом и поясницей (брюшной сегмент), тазом, гениталиями, прямой кишкой, ногами и ступнями (тазовый сегмент). Ограничение в любом сегменте, как и в любой чакре,

[128] Susan Griffin, *A Chorus of Stones: The Private Life of War* (Anchor Books/Doubleday, 1992), pp. 97–98.
[129] Ibid., p. 98.

нарушает вертикальный поток энергии в теле. Освобождение одного сегмента прокладывает путь для расслабления другого.

Райх сделал революционный шаг, уйдя от раскопок прошлого пациента с помощью сновидений и свободных ассоциаций. Вместо этого он смотрел на характер и историю непосредственно присутствующего перед ним человека. Не реконструируя травматические моменты, он видел травму, по-прежнему присутствующую в каждом вздохе и в каждом жесте.

Он разработал множество невербальных техник для разрушения мышечного панциря. Эти техники также приводили к катарсису (сильное эмоциональное выражение и высвобождение)[130]. Так как его метод лечения напрямую задействовал вегетативную, или автономную нервную систему, он назвал его «вегетотерапией». Сначала он просил пациента снять одежду и остаться в нижнем белье. Зрительно он мог диагностировать то, что не могли выразить слова. Он говорил: «Как только пациент перестает говорить, телесное выражение эмоций ясно заявляет о себе»[131]. Чтобы начать работу, он просил пациентов глубоко дышать. Он глубоко нажимал, тряс или поглаживал мышцы и члены тела. Райх всегда вдохновлял людей активно выражать себя голосом, мимикой или всем телом, кричать, толкаться, колотить, бить ногами и стучать. Он также работал с рефлексами кашля, зевоты, рвотным рефлексом и заставлял пациентов поддерживать напряженные позы.

Все эти техники помогали пробуждать и освобождать подавленную сексуальную и эмоциональную энергии. Часто они вызывали у пациентов переживания давно забытых эпизодов и сопровождавшие их эмоции: боль потери родителя в детстве, унижение и гнев, связанные с обращением бывшего работодателя и т.п. Райх подчеркивал, что пациент не говорит о прошлом,

[130] Райх не изобретал катарсиса. Австрийский врач Джозеф Брейер (1842–1925) представил принципы катарсического метода Фрейду после того, как узнал об их существовании от одного из своих пациентов.

[131] Wilhelm Reich, цит. по: William E. Mann and Edward Hoffman, *The Man Who Dreamed of Tomorrow: A Conceptual Biography of Wilhelm Reich* (Jeremy P. Tarcher, 1980), p. 122.

а переживает его заново, первыми появляются эмоции, а затем приходят воспоминания.

Целью освобождения подавленного напряжения и чувств было вернуть человеку чувство физической витальности и жизненности, освободить пути энергии в теле, сделать дыхание полным и глубоким. Но Райх прекрасно понимал: чтобы эти изменения не исчезали, пациент должен был выработать новый стиль жизни. Недостаточно было анализировать или делать физические упражнения; человек должен был устранить причины брони — защитные отношения и действия.

Чуа Ка

Как утверждает Оскар Ичазо (Oscar Ichazo), основатель школы Арика, занимающейся развитием сознания человека, идея, что тело хранит эмоции, существовала давно. Легенда гласит, что древние монгольские воины перед битвой применяли систему различных манипуляций с телом. Эти манипуляции высвобождали травмы и болезненные переживания, хранившиеся в их телах в виде мышечного напряжения. В Чуа Ка считается, что тело разделено на двадцать семь областей или «зон кармы». Каждая из них служит хранилищем различных страхов. Например, поясница хранит страх поражения. После массажа старых травм воины были готовы действовать.

Чуа Ка означает «делать скульптуру». Это осуществляется сильным нажатием на мышцы с помощью палочки ка (плоский инструмент для массажа) и раскатывая кожу. Эти три техники расслабляют кожу, мышцы и соединительные ткани вплоть до костей. Наступает релаксация, стресс, и травма уходят.

Чтение тела

Райховское видение тела и деление его на три панцирных сегмента породило практику чтения тела — понимание личности или характера по той информации, которую открывает тело через мышечный тонус, кожный тонус, движения, пропорции, напряжения и позы. Например, в своей книге «*Говорит тело*» Рон Куртц и Гектор Престера (Ron Kurtz, Hector Prestera), описывают индивидов с чрезмерно расширенной грудной клеткой как людей, опасающихся брать энергию извне, включая и отношения. Такие люди остаются в границах правил и расписаний, жесткой системы установок и ограничивают себя рациональной, логической, интеллектуальной позицией, куда не допускаются эмоциональные и интуитивные аспекты. В книге «*Эмоциональная анатомия*» соматический психолог Стэнли Келеман (Stanley Keleman) ассоциирует противоположную позу слабой структуры — впалая грудь, отвислый живот и выдающийся таз — с беспомощным, подчиняющимся, отчаявшимся, апатичным характером[132].

Не удивляйтесь, если терапевт смотрит на ваше тело, читает его, а затем выдает вам мини-биографию. Но помните, что эти телесные интерпретации отражают теорию и типологию какой-то системы. Кто-нибудь другой может проинтерпретировать эмоциональную историю вашей физической структуры иначе. Каждый художник видит сцену своими глазами.

Но самое главное, никому не позволяйте управлять вами с помощью навешивания ярлыков или объяснений того, что вы чувствуете или сдерживаете в той ил иной части вашего тела. Точны терапевты в объяснениях или нет — неважно. Решающее значение имеет то, что они делают — помогают обучаться, то есть извлекают из вас то, что вам известно, или дают вам воз-

---

[132] Ron Kurtz and Hector Prestera, *The Body Reveals: An Illustrated Guide to the Psychology of the Body* (Bantam, 1976), pp. 88–89. Stanley Keleman, *Emotional Anatomy: The Structure of Experience* (Center, 1985), pp. 136–145. Насыщенный информацией, но легко читаемый отчет о том, как считывать телесную информацию, см. Ken Dychtwald, *Bodymind, rev*. ed, (J. P. Tarcher, 1986).

можность самим пережить то, что они в вас замечают. Если вы на собственном опыте не узнаете и не поймете, что происходит в вашем теле, как вы сможете развить силу телесной мудрости?

Упражнение. Эмоции в вашем теле

Если кто-то предполагает, что в некоей части вашего тела хранится определенная эмоция, не верьте этому слепо, а остановитесь и подумайте, действительно ли это так. Осознайте, что вы там чувствуете. Сосредоточьтесь на особенностях этой области. Она удобная, теплая, зажатая, холодная, слабая, тяжелая, болезненная, мягкая или онемевшая? Приходит ли вам в голову какой-нибудь образ или цвет? Когда вы обращаете внимание на эту область, не вспоминается ли вам вдруг какой-нибудь человек или случай? Или что-то еще? Каково чувство, связанное с ней, — злость, любовь, горе, сожаление, конфликт? Попробуйте выяснить для себя, что может хранить ваше тело.

Развитие телесно-ориентированной терапии

К тому времени, как Райх в 1939 г. уехал из Скандинавии в Соединенные Штаты, его влияние в области профессиональной психологии в Европе было уже очень велико. Например, Фритц Перлз, учившийся вместе с Райхом до 1933 г., когда они оба покинули Германию, спустя много лет сыграл важную роль и принес в Америку гештальт-терапию. В центре ее — идея, что потеря контакта с телом и чувствами ведет к страданиям, а исцеление приходит при восстановлении самосознавания. Влияние Райха не уменьшилось даже после его смерти в 1957 г. в федеральной тюрьме, куда он попал за радикальные идеи и эксперименты[133].

[133] О смерти Райха см.: Mann and Hoffman, *Wilhelm Reich,* and Myron Sharaf, *Fury on Earth: A Biography of Wilhelm Reich* (Da Capo, 1994).

Некоторые из учеников Райха строго следовали его традиции. Другие развивали свои собственные терапевтические стили, вдохновленные не только его революционной работой, но и другими методами, включая западное мастерство движения и танец, а также восточные боевые искусства и практику медитации. В свою очередь, они создали еще больше направлений, каждое из которых по-своему продолжает телесно-ориентированную терапию.

Как и у любого родоначальника системы, у Райха были свои слепые пятна. Последователи частично изменяли его методы или работали совсем иначе. Например, Герда Александер, создатель эвтонии, была против агрессивного способа работы, ломающего сопротивление человека и ускоряющего созревание. Она чувствовала, что это лишь ослабляет людей, вместо того чтобы помогать им встать на ноги. Некоторые терапевты, особенно последователи методов Ломи (*Lomi*) и Хакоми (*Hakomi*), отказались от мощного катарсиса в пользу более мягкого способа разрешения эмоционального выражения. Они также интегрировали буддийскую практику созерцательности[134].

Еще одно направление создано терапевтами юнгианской традиции. Как и Райх, швейцарский психиатр Карл Густав Юнг (1875–1961) отмежевался от Фрейда и разработал свое направление психоанализа. Юнг сыграл огромную роль в развитии психотерапии, введя множество концепций, таких, как архетипы, коллективное бессознательное, тень, анима и анимус. Они вошли даже в обычный язык. Некоторые терапевты — последователи теории Юнга — добавили в свою работу соматический компонент. Например, Арнольд Минделл создал процессуально ориентированную психологию и теорию сновидящего тела[135].

---

[134] David Boadella, «Somatic Psychotherapy: Its Roots and Traditions». *Energy and Character* 1 (1990), pp. 2–26.

[135] Разнообразные статьи вы можете найти в осеннем выпуске 1984 года *Quadrant;* см. также John P. Conger, *Jung and Reich: The Body as Shadow* (North Atlantic, 1988).

Некоторые телесно-ориентированные психотерапии и их основатели

Гештальт-терапия	Фриц Перлз
Биоэнергетика	Александр Лоуэн
Радикс	Чарлз Келли
Энергетика ядра*	Джон Пьерракос
Мягкая биоэнергетика	Ева Райх
Школа Ломи	Роберт Холл
Бодинамикс	Лизбет Марчер
Первичная терапия	Артур Янов
Фокусирование	Юджин Джендлин
Хакоми	Рои Куртц
Танцевальная терапия	Мариан Чейс
Сенсорная интеграция	Джин Айрес
Соматическая терапия	Стэнли Келеман
Организмическая психотерапия	Малкольм Браун
Система Пессо/Психомоторика	Альберт и Диана Пессо
Телесно-центрированная терапия	Гай и Кэтлин Хендрикс
Сновидящее тело, процессуально-ориентированная психология	Арнольд Минделл
Холотропное дыхание	Станислав Гроф
Интегративная телесная психотерапия	Джек Ли Розенберг и Марджори Ренд

* Устойчивого перевода термина «Core Energetics» нет. Помимо приведенного, можно встретить еще варианты «стержневая энергетика» и «Core-энергетика». — Прим. ред.

В целом, новые виды терапии стали мягче. Они не срывают защиты личности, а признают их в качестве стратегий выживания и помогают выстроить другие, более здоровые, более соответствующие настоящему моменту. Они также признают, что обратная сторона сверхнапряженных мышц — гипотонус или недоразвитие мышц — это еще один возможный вариант ответа на стрессовую ситуацию.

Соматические виды психотерапии становятся все популярней и многочисленней и в Европе, и в Америке. Они имеют большое влияние в сфере телесной работы. Телесная работа начинается с тела, а телесно-ориентированные психотерапии — с психики. Однако многие вилы психотерапии и телесной терапии все больше сближаются, а не расходятся в разные стороны, как и различные направления в образовании и медицине сливаются в мультидисциплины, такие, например, как психонейроиммунология. Терапевты различных направлений перенимают друг у друга опыт. Те, кто работает с телом, обучаются психотерапевтическим навыкам, чтобы работать с эмоциональными проблемами клиентов во время работы с телом. Психотерапевты изучают телесные техники, чтобы найти доступ к скрытым эмоциям.

Какой бы телесной практикой вы ни занимались, будь то массаж или упражнения йоги, обязательно будет затронута или изменена психическая структура. В большинстве методов работы с телом и движением утверждается, что у тела долгая память, что оно хранит историю.

Воспоминание с помощью тела

Любая травма — несчастный случай, повреждение, хирургическое вмешательство, сексуальная травма, физическое или эмоциональное оскорбление, война, трудное рождение — может спонтанно всплыть на поверхность по прошествии многих лет, даже десятилетий во время работы с телом. Феномен памяти, существующей, по всей видимости, в теле, а не только в мозге,

называют по-разному: *память тела, память ткани, клеточная память или соматическая память.*

Эти термины еще не вошли в словари, и не имеют общепринятого определения. Совместное употребление таких слов, как *тело* и *память* кажется даже противоречивым. Кого из нас не учили, что память — это функция мозга, и в своем путешествии за пределы картезианского дуализма душа–тело, формировавшее наше мышление с XVII в., мы не можем больше считать, что память, эмоции и чувства находятся только в мозге. Смелые исследователи связи души и тела приводят доказательства, позволяющие изменить это мнение.

Кэндес Перт (Candace Pert) — одна из ведущих исследователей этого направления. Она была директором кафедры биохимии мозга в отделении клинических нейронаук Национального института психического здоровья. Перт обнаружила, что нейропептиды — химические субстанции, такие, как бета-эндорфин, — и их рецепторы, есть не только в головном мозге, но и во всем теле. Она называет их «ключом к биохимии эмоций»[136]. Они устанавливают коммуникационную связь между головным мозгом, иммунной системой и эмоциями. Множество этих химических взаимодействий происходит в узловых точках, куда поступает сенсорная информация (прикосновение), например в спинном роге спинного мозга, где расположены рецепторы нейропептидов.

Работа Перт позволяет распространить концепцию примитивной лимбической системы — отдел эмоций в головном мозге — на все тело. Исследователи памяти, например Марвин Мишкин (Marvin Mishkin, Ph.D.), директор лаборатории нейропсихологии Национального института психического здоровья, смогли проследить движение информации от сенсорных рецепторов на коже через спинной мозг и ствол головного мозга до различных зон головного мозга. Там информация активирует лимбическую систему, чтобы отложить воспоминания — в дан-

---

[136] Candace Pert, «The Wisdom of the Receptors: Neuropeptides, the Emotions, and Bodymind», *Advances* 3:3 (summer 1986), p. 11

ном случае образы тактильных переживаний. Другими словами, память не возникает в головном мозге сама по себе и не ограничивается конкретным местом. Она зависит от коммуникации со всем, что происходит в теле. Миллиарды нейронов (нервных клеток) и триллионы синапсов (мест соединений) — это телефонные линии нашего тела.

«Памяти нет нигде, и она в каждой клетке», — говорит Сол Шенберг (Saul Schanberg, Ph.D.), профессор фармакологии и биологической психиатрии Медицинского центра Университета Дьюк. «Она приблизительно в две тысячи раз сложнее, чем мы себе представляем»[137].

Специалисты по работе с телом объясняют телесную память согласно собственным представлениям. Например, Илана Рубенфельд (Ilana Rubenfeld), основательница синергетического метода (*Synergy Method*), говорит: «Кожа, мышцы и нервная система записывают все о том, как с нами обращались от зачатия до конца жизни. Память тела — это паттерн удержания. Мышцы помнят конкретное событие или ряд случаев в виде напряжения (в ответ на оскорбление, травму, болезнь, шок, страх, гнев)»[138]. Такие паттерны–удержания могут возникнуть еще до появления способности выражать словами и понимать, что происходит. Это объясняется тем, что мы сначала познаем мир через тело — через ощущения, особенно прикосновение.

Клайд Форд (Clyde Ford), основатель и директор Института соматосинтеза, описывает, как тело запоминает через органы чувств

«Соматическая ткань функционирует как вторичный склад, облегчая работу головного мозга. Автокатастрофа показывает нам, как это происходит. Звук визжащих колес, вид падающего дерева, прикосновение вышедшего из-под контроля руля — все это сенсорные ключи, которые заставляют тело сжаться и испытать страх за несколько секунд до аварии. Сохранившийся после удара спазм и отложившийся страх — это в действитель-

[137] Saul Schanberg, телефонное интервью, Sept, 18,1992.
[138] Ilana Rubenfeld, персональное интервью. New York City. Oct 14. 1992.

ности хранящиеся образы исходных ключей. Мышечный спазм приобретает здесь форму соматической памяти, возникающей из трех разных источников: зрения, слуха и прикосновения»[139].

Другие соматические терапевты избегают термина *память тела,* потому что ученые сейчас пересматривают теорию памяти в целом. Питер Левин (Peter Levine, Ph.D.), основатель направления «Соматический опыт», говорит: «Несмотря на миллионы долларов и усилия лучших умов, пытающихся решить проблему местонахождения памяти, исследователи сейчас ушли не дальше, чем психолог Карл Лешли, который в 1930 году проводил эксперименты на крысах. Он сказал тогда: «Я не могу ее найти. Памяти как таковой не существует»[140].

Однако, добавляет Левин, существуют действия, исходящие из телесных ощущений, то есть что-то происходит, а тело отвечает. Например, на взрыв вы, вероятно, отреагируете сжиманием — плечи устремятся вверх, а ноги подогнутся, — а затем тело вернется в исходное положение. Но если вы пострадали в результате взрыва, ваша реакция лишится завершения. «Это похоже на моментальный снимок — все как будто застыло, — говорит Левин. — Память тела — это замороженный или неполный ответ»[141].

Джон Е. Апледжер (John E. Upledger), остеопат, преподаватель краниосакральной терапии, считает, что ткани сохраняют память о том положении, в котором находилось тело в момент травмы или несчастного случая. Он объясняет, что «энергия повреждения» может проникнуть в тело глубже видимого места повреждения. Например, ушиб ступни или лодыжки может пройти по всей ноге вплоть до таза. Когда проникновение максимально, оно останавливается и образует локальный «сгусток» чужеродной, или внешней, энергии не свойственной данной области. Если тело не может его дезинтегрировать и вернуться в нормальное состояние, оно все сильнее сжимает этот сгусток,

[139] Clyde W. Ford, *Where Healing Waters Meet,* pp. 21–22.
[140] Peter Levine, телефонное интервью, May 26, 1993.
[141] Ibid

чтобы минимизировать область, где нарушено нормальное функционирование тканей. В конечном счете, он будет сжат в «энергетическую кисту», как называет ее Апледжер. Чтобы высвободить энергию из этой кисты, телу необходимо оказаться в точно таком же положении, в каком оно находилось при поступлении внешней энергии. В этом месте терапевт чувствует сильный жар — нарастание «терапевтического пульса». По мере успокоения пульса жар будет убывать, боль уменьшаться, телесные ткани станут мягче, наступит релаксация. Тогда вы можете вновь пережить такие эмоции, как страх или гнев, а также живое припоминание несчастного случая или травмы, связанной с данной областью тела[142].

Однако одно только прикосновение не обязательно пробуждает память. Должны быть правильные условия. Комфортно ли вы себя чувствуете рядом с терапевтом — вот решающий фактор. Вы должны достаточно доверять человеку, чтобы снять защиту. Этому также помогает положение лежа. Оно может ввести вас в более глубокую релаксацию, где вы чувствуете себя более уязвимым и более бессознательным. Оно также уменьшает эффект гравитации, что позволяет терапевту отличить мышечное напряжение, нужное для того, чтобы стоять, от мышечного напряжения, являющегося частью хронического паттерна брони. Также вы должны быть готовы психологически, то есть чувствовать себя достаточно безопасно, чтобы работать с воспоминаниями. «Чтобы система позволила воспоминаниям выйти на поверхность, — говорит Пол Линден (Paul Linden), создатель направления «Бытие в движении» (*Being In Movement*), — должна быть уверенность в том, что личность достаточно сильна и сможет встретиться лицом к лицу с воспоминаниями и пережить эту ситуацию»[143].

---

[142] John E. Upledger, *Your Inner Physician and You: Craniosacral Therapy, Somato Emotional Release* (Upledger Institute/North Atlantic, 1991), pp. 67–68.

[143] Paul Linden, «Applications of Being In Movement in Working with Incest Survivors», *Somatics* (autumn/winter 1990/91), p. 46.

Зная, что велика вероятность повторной травмы, внимательные терапевты не будут подталкивать вас к воспоминаниям. Они будут уважать тело, следовать ему и доверять его решению относительно того, какой объем воспоминаний можно пробудить. Высвобождение воспоминаний может стать средством переживания исходной травмы. Разблокирование и снятие напряжения требует согласия между действующими в нас «цензором» и «экспертом эффективности», как называет их Апледжер. Цензор хочет похоронить воспоминания, чтобы защитить вас от травмирующей информации. Но за сокрытие событий он требует определенную плату — боль, неспособность, несчастье, хроническую злость, раздражительность, недостаток самоуважения и т.п. Эксперт эффективности предпочитает выносить воспоминания на поверхность и разрешать их, зная, что это приведет к исцелению от всего — от депрессии, тревожности, плохих отношений, вредных привычек, расстройств питания, профессиональных неудач, физического нездоровья.

Многие терапевты выступают против вызова воспоминаний сильными катарсическими методами. Эти методы создают зависимость от продолжения катарсиса, считает Левин, потому что в каком-то смысле катарсис становится «кайфом». Вы получаете облегчение, выпуская энергию, и даже выбрасывая эндорфины и катехоламины (адреналиноподобная субстанция). Но через пару часов, дней или недель вы снова возвращаетесь в водоворот травмы, вам нужно новое освобождение, таким образом, вы попадаете в зависимость. Левин считает, что эти методы также вызывают так называемые ложные воспоминания[144].

Вопрос, являются ли воспоминания истинными или ложными, связан с последними теориями работы мозга. В противоположность популярному мифу мы запоминаем людей, места, вещи и события не совсем точно. Эти данные приводит Израель Розенфилд (Israel Rosenfield), автор книги *«Создание воспоминания: новый взгляд на мозг»*. Нет того материала, что запечатлева-

---

[144] Peter Levine, «The Body as Healer: Transforming Trauma and Anxiety» (unpublished manuscript).

ется в мозге навечно, как видеокамера записывает события, не оставляя места для воображения или искажения.

В исследовании Джералда Эдельмана (Gerald Edelman), лауреата Нобелевской премии, утверждается, что память — это скорее творческий или реконструирующий акт, а не точное воспроизведение того, что было. Мозг не воспроизводит в памяти аккуратно разобранные и отложенные записи событий, как это делает компьютер, а реструктурирует прошлое в русле настоящих потребностей и желаний. Он выбирает образы, звуки, другие ощущения и интерпретации, зарегистрированные в прошлом, затем соединяет их и создает то, что мы называем «воспоминанием». Это воспоминание может быть правдивым описанием произошедшего, но также легко оно может быть и уникальным творением, использующим данные разных случаев[145].

Ученые говорят, что ощущение реальности оно обретает благодаря возбуждению лимбической области мозга, которая воспроизводит эмоции. Если это травма, то связанные с ней эмоции и ощущения очень интенсивны, поэтому опыт фрагментарен, говорит Левин. Следовательно, точными будут, по всей вероятности, только фрагменты запомнившегося травматического события. Другие части могут прийти из иных источников[146].

Левин объясняет, что при возбуждении нервная система перебирает набор имеющихся образов, чтобы объяснить возбуждение. Некоторые вполне соответствуют тому, что случилось на самом деле; другие представляют собой смесь множества разных вещей. Например, возбуждение возникает во время чтения журнала, просмотра фильма или разговора с терапевтом, и все это поступает в корзину. В результате в следующий раз, когда нервная система будет возбуждена, переживание может включить в себя все эти вещи — реальное событие, фильм, высказывание терапевта.

---

[145] Gerald Edelman, *Brilliant Air, Brilliant Fire: On the Matter of the Mind* (Basic Books/HarperCollins, 1992).

[146] Peter Levine, телефонное интервью, May 26, 1993.

«Воспоминание возникает примерно как сновидение, — говорит Левин. — Сон мы не воспринимаем буквально, но когда мы пробуждаемся и чувствуем возбуждение, связанное с различными образами, оно воспринимается как память. Чем выше активация, тем больше оно похоже на настоящее воспоминание. Но память в целом — это сновидение во время бодрствования»[147].

Конечная цель работы с памятью тела — это не вспоминание фактов и не повторное переживание эмоций. Для исцеления нужно изменить отношение к воспоминаниям. Трансформация происходит благодаря наделению травматического события новым смыслом. Рубенфельд называет это «переписыванием сценария». Для этого нужно заместить неудачные эпизоды удачными и запечатлеть новый нейромышечный паттерн. И в этом процессе мы создаем или восстанавливаем соматические, эмоциональные и психологические ресурсы.

Практика сознавания

Некоторые типы телесно-ориентированной психотерапии включают в себя практику сознавания и используют ее как способ приблизить клиентов к их жизненному опыту, а не оставаться интеллектуально отстраненным от него. Восприняв идею концентрации на теле из соматического и двигательного обучения, а также из медитации, они помогают своим клиентам создать в теле центр внимания. Это полезно и для работы с телом. Вы можете использовать это, чтобы расширить опыт любого сеанса или любого другого действия — лежите ли вы, стоите, сидите или двигаетесь.

Практика сознавания позволит вам развить внимание и проживание здесь-и-теперь. Она также разовьет и усилит доверие к себе. Философия этой практики такова: «Вы — эксперт с мировым именем в том, что касается вашей жизни, тела и души, или по крайней мере вы находитесь в самом выгодном положении

[147] Ibid.

для того, чтобы им стать, если будете тщательно наблюдать», — говорит Джон Кабат-Зинн, профессор медицины отделения превентивной и бихевиоральной медицины в Медицинском центре Массачусетского университета[148].

Духовные традиции на протяжении сотен лет обучали методам сознавания. В этих практиках нет ничего эзотерического или сектантского, и они не имеют никакого отношения к религиозным догмам. Они не восточные и не западные, а универсальные — направленное и непосредственное сознавание чувственного опыта таким, какой он есть, от одного момента к другому.

Сознавание — это не то же самое, что медитация, но если у вас нет опыта, то созерцательная медитация — хорошее начало. Хотя эта практика возникла две с половиной тысячи лет назад в Индии, сегодня вы можете столкнуться с ней даже в западных психиатрических центрах. И сообщения практикующих, и доказательства, полученные благодаря исследованиям, демонстрируют терапевтическое, психологическое и физиологическое воздействие медитации, включая снижение кровяного давления, уровня холестерина, тяжести протекания астмы, уменьшение мигрени и хронических болей[149]. В Медицинском центре Массачусетского университета Кабат-Зинн, основатель этого центра и его директор, обучает пациентов созерцательной медитации, чтобы помочь им справиться с хроническими болями, болезнями и стрессом.

---

[148] Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe living,* p. 14.

[149] Обзор исследований по медитации, смотри Roger Walsh and Frances Vaughn, eds., *Paths Beyond Ego: The Transpersonal Vision* (Jeremy P. Tarcher, 1993); Jon Kabat-Zinn et al., «Four-Year Follow-up of a Meditation-Based Program for the Self-Regulation of Chronic Pain», *The Clinical Journal of Pain* 2:3 (1986), pp. 159–173.

Упражнение. Практика созерцания

Можно начать с этих инструкций, а можно с тех, что вы найдете в соответствующей литературе. Чтобы стать более умелым, важно, чтобы вами руководил опытный учитель. Вы можете найти таких людей через лечебные центры. Помните, ваше тело для вас то же, что инструмент для музыканта. Пока у вас нет практики и мастерства в игре на флейте или в практике внимательности, полезно, чтобы кто-то более опытный помог вам в упражнениях.

Начните со следующего: сядьте с закрытыми глазами, желательно в тихом месте, где вас не будут прерывать или отвлекать. Выберите время, когда вы чувствуете себя в большей степени присутствующим в настоящем, бодрым и свободным; время, когда распорядок дня не тянет вас в будущее, а чрезмерная усталость — ко сну. Позже вы сможете практиковать это везде и с открытыми глазами: стоя на светофоре, в очереди в супермаркете, моя посуду или гуляя по лесу. Сначала отведите себе минут 15, затем, по мере возможности, добавляйте каждый раз 5–10 минут и доведите время до часа.

Дышите обычно, без усилий. Эта практика не относится к дыхательным упражнениям. Она культивирует сознавание путем наблюдения за телесными ощущениями, возникающими при дыхательных движениях. Это и не медитация на образе или мантре для развития концентрации (как в трансцендентной медитации).

Устройтесь поудобнее на стуле или на полу на подушке. Держите спину прямо, в подтянутом состоянии, но не напрягая. Это поза чувства собственного достоинства, но не ригидности. Пусть руки удобно лежат на коленях. Дайте глазам спокойно закрыться. Пусть вдохи и выдохи протекают естественно, сами по себе, в течение нескольких минут. Затем отследите возможное напряжение в различных областях тела — глаза, лоб, челюсти, шея, плечи, грудь,

руки, таз, колени, ступни. Не спеша осознайте каждую точку, добейтесь ее расслабления.

Теперь отмечайте, где в теле движение дыхания чувствуется наиболее отчетливо, при этом дыхание остается по-прежнему естественным. Это может быть брюшная полость, грудь или ноздри. Важно выбрать только одну область и удерживать ее в качестве «первичного якоря» созерцания, потому что она послужит основой для появления покоя.

Теперь направьте внимание на момент зарождения вдоха, удерживая внимание как можно дальше, до конца вдоха. Проделайте то же самое с выдохом. На вдохе вам могут помочь произнесенные в уме слова «внутрь», «вдох» или «подъем», а на выдохе — «выдох», «наружу» или «спуск». Техника умственных пометок усиливает практику, четко связывая сознавание с физическим ощущением дыхания. Она также помогает точнее сфокусировать внимание.

После нескольких вдохов-выдохов разум, может быть, обратится к одной из шести дверей (пять физических чувств и ум). Как только вы осознаете это, отметьте, где вы находитесь в этот самый момент и что в данную секунду имеет место некое блуждание разума, размышление, или вы прислушиваетесь к чему-то, испытываете боль, зуд, холод, грусть, счастье, сосредоточены на обонянии или фантазиях и т.д. Это блуждание разума нормально. Важно сочувствовать себе и быть терпеливым. Просто оставайтесь расслабленным, но бодрым и готовым начинать снова и снова. Ненавязчиво обратите созерцание к первичному якорю, переживая каждый вдох и выдох максимально полно и продолжая делать пометки «вдох/выдох» или «подъем/спуск».

Старайтесь придерживаться умеренности в своей практике. Не надо слишком напрягаться, но и не надо лениться. Благодаря умеренности вы испытаете удовольствие

от исследования. Через некоторое время эти упражнения стабилизируют внимание и укрепят энергию. Вы можете постепенно выработать внутренний покой и сосредоточенность в процессе меняющихся ритмов дыхания, а в дальнейшем — в рамках меняющихся ритмов жизни. Благодаря этой внутренней тишине вы сможете в полной мере постичь искусство мышления, речи и действия в мире, что приведет к неизмеримому миру и пониманию.

Самый простой путь определить созерцательность — это назвать ее безоценочным вниманием к повседневным вещам жизни. Прежде всего, к дыханию — меняющиеся телесные ощущения в области брюшной полости, груди или ноздрей во время вдоха и выдоха. Вы можете наблюдать свет, давление, расширение, теплоту или прохладу.

Созерцательность — это также осознавание пяти чувств — слуха, осязания, зрения, вкуса и обоняния. Это осознавание движений тела, когда вы садитесь, наклона вперед, когда встаете со стула, передвижения ног во время прогулки, осознавание того, как вы ставите посуду в раковину или подносите зубную щетку ко рту. Это и осознавание парада мыслей — планирование обеда, беспокойство о деньгах, вспоминание спора или проигрывание того, что вы скажете начальнику. В созерцании вы замечаете все это без осуждения, критики обвинения, отвержения, интерпретации, умаления значения, без брани, тщательного анализа, сравнения, перевода, а также не думая, нравится вам это или нет. Вы не называете это плохим или хорошим, правильным или неправильным, не говорите, что это лучше, а это хуже. Вы просто переживаете любой процесс, происходящий в теле и разуме. Вы уходите от жизни в сфере концепций, идеологии, условностей и попутных замечаний и культивируете жизнь, наполненную переживаниями физической правды тела.

В этом процессе у вас есть шанс перестать смотреть на себя как на проблему, с которой надо справиться, и увидеть то хорошее, сильное и умное, что можно лелеять. Медитация созерцательности — это не проект для самоулучшения. Мы используем ее не для того, чтобы «отбросить себя и стать лучше», говорит американская буддийская монахиня Пема Чедрон. «Эта техника для того, чтобы стать другом тому, кем мы уже являемся»[150].

Точное безоценочное осознавание того, что вы делаете в каждый момент, обеспечивает пространство, где может произойти трансформация. В момент настоящего, единственный момент, который у вас есть, вы учитесь слышать свой настоящий голос, голос, не обусловленный всякими обязательствами и прихотями. В покое и в движении вы учитесь быть в своем теле естественно и спонтанно, как дома. Вы чувствуете физическую основу жизни — ноги, упирающиеся в землю, прохладный ветерок, ласкающий кожу, тепло, распространяющееся в груди, напряжение, сжимающее внутренности, скользящие по воде руки. Благодаря чувствительности к телу вы настраиваетесь на более тонкие вещи, на более глубокие пласты и, таким образом, на телесную мудрость. Вы раньше улавливаете дисбаланс. Вы не ждете, пока пройдете ту точку, после которой нет возврата, а только неизбежность болезни. Вы слышите послание и действуете соответствующим образом.

Это как дом из красного дерева на побережье Северной Калифорнии. Он не разрушается, даже если, некрашеный, он подвергается воздействию соленого воздуха, дождя и солнца, а становится характерного прекрасного серого цвета. Однако если дом покрасить, то его надо снова и снова очищать и красить, чтобы поддерживать в хорошем состоянии, иначе стихии разъедают краску. Через созерцательность вы можете достичь своего незакрашенного «я» и выстоять при любых условиях. Вы тоже можете быть естественно красивым.

[150] Pema Chödron, *The Wisdom of No Escape and the Path of Loving-Kindness* (Shambhala, 1991).

Когда вы занимаетесь любой работой с телом, сознавание тела — важный инструмент в путешествии к исцелению. Вы начинаете замечать, что успех приносит внимание, а не усилие. Расслабленное внимание, или нужная степень осознавания, похоже на то, как если бы вы взяли в руку яйцо: если держать слишком сильно — треснет, слишком свободно — упадет и разобьется. Занимаетесь ли вы тайцзи, йогой или айкидо, с помощью сознавания вы знаете, сколько усилий необходимо. Соответствующее усилие — вот чему учат техники Александера, метод Фельденкрайза, соматическое обучение Ханны, кинетическое сознавание и другие функциональные направления. Как говорят даосы, вы узнаете, как осуществлять «недеяние».

Часть III

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МЕТОДАМ РАБОТЫ С ТЕЛОМ

Глава 7
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДАННЫМ ПУТЕВОДИТЕЛЕМ

В этом путеводителе по работе с телом теории и техники описаны так, как их воспринимают основатели систем и их сторонники. Если некоторые идеи кажутся непонятными, то помните, что зачастую они представляют собой метафоры для обозначения более тонких реальностей тела. Если по какой-то причине вам не нравятся представления о теле какой-то системы, не стоит из-за этого ее отбрасывать. Неважно, сколько в теле сегментов — семь или семнадцать, состоит оно из энергетических каналов или кровеносных сосудов. Такой теории, которая отражала бы конечную истину о нашем существовании, нет. Подход к классификации методов основан на объяснениях, данных в рамках самих систем. Деление по категориям весьма условно, здесь нет четких границ. Скорее это несовершенная форма, открытая для обсуждений и изменений. Во многих случаях один подход может быть отнесен к разным категориям. К примеру, телесно-умственное центрирование (*Body-Mind Centering*), система Менсендик (*The Mensendick System*), пилатес (*The Pilates*) и другие, описанные в главе «Функциональные подходы», можно поместить в главу «Западные искусства движения»; нуль-балансировка (*Zero Balancing*) — в «Конвергентные методы» или «Другие энергетические системы»; «Бытие в движении» можно включить в «Функциональные подходы», «Западные искусства движения» или «Конвергентные методы».

Что вошло в книгу, что не вошло и почему

Некоторые методы работы с телом окажутся вам хорошо известны, в то время как другие, скорее всего, будут новыми. Хорошо известные системы обычно являются основой, на которой возникают, сочетаются и взаимодействуют остальные, развива-

ются на ее базе или ответвляются от нее. Представьте основную систему в виде дерева с ветвями. Но не забывайте, что и ствол растет не сам по себе, а берет начало от корней в земле. Каждый новый способ работы с телом основывается на предыдущем. К примеру, рольфинг — это дерево, от которого произрастают все структурные подходы, а на Иду Рольф большое влияние оказала остеопатия.

В книгу включены малоизвестные практики, чтобы читатель мог составить более или менее широкое представление об этой области. Также описаны практики, распространенные в Европе и Азии, но малоизвестные в других странах. Учитывая тот факт, что каждый год возникает много новых систем, получившаяся картина не будет исчерпывающей. Время покажет, какие из практик окажутся жизнеспособными и достойными популяризации.

Как уже говорилось, к западным практикам относятся массаж, структурные подходы, функциональные подходы и разные виды искусства движения. Восточная группа включает в себя китайские, японские, индийские, тайские и курдские энергетические практики, их западные версии и восточные искусства движения. Третья группа, конвергентные системы психоэмоциональной интеграции, заимствует и сочетает в себе черты двух предыдущих.

Вводные разделы

В каждой главе обсуждение методов работы с телом предваряется введением. Эти вступления дают краткое представление о той философии, что объединяет эти методы и отличает их от остальных. Во введениях описывается, чем различаются между собой методы данной группы.

Введения описывают теорию основной системы, цель или замысел работы, техники для их достижения, практику и результаты работы. Особо отмечены те случаи, где результаты подтверждаются исследованиями. В некоторые описания включены упражнения, чтобы вы испытали на себе данную практику.

Приводятся также случаи из жизни и мини-биографии создателей некоторых методов. Из-за нехватки места каждый метод работы описан недостаточно подробно. Полнота информации зависит от многих причин. В одних случаях метод представляет собой основу или первоначальную версию группы подобных практик, существует давно и широко известен, практикуется и преподается повсеместно. В других — терапия или система не так известна, но есть все основания полагать, что она разовьется и займет достойное место в этой области. Иногда метод достаточно прост и ясен и не нуждается в пространных объяснениях. Количество слов, отведенных какому-либо методу, не является показателем его эффективности или предпочтительности. Только вы можете судить, какой из них соответствует вашим вкусам и нуждам.

Глава 8
ЗАПАДНЫЕ ТРАДИЦИИ: СТРУКТУРА И ФУНКЦИЯ

Традиционный массаж и современная терапия

Современные западные методы работы с телом основываются на западном медицинском понимании структуры и функций человека. Они опираются как на эмпирические, так и на научные данные. В целом экспериментальные исследования развивают и подтверждают клинический опыт и наблюдения многих врачей. Научные знания возникли (и продолжают возникать) в ходе длительного процесса деления целого на составные части и определения цели каждой части и ее взаимоотношений с остальными. В медицинских институтах даже сейчас будущие врачи изучают тело, расчленяя труп, как механики изучают работу двигателя, разбирая его до последнего винтика.

Сравнение медицинских подходов

В отличие от Запада, врачи традиционных восточных систем учились, наблюдая за живыми людьми. Эта разница отражается в диагнозе, толковании и лечении заболевания. Западные ученые объясняют тело и его работу в безличных, физико-химических терминах. В рамках этого инженерного подхода проблемы со здоровьем считаются чисто механическими повреждениями, для устранения которых нужны технические манипуляции с поврежденными, сломанными частями. В восточном энергетическом понимании болезнь отражает дисбаланс тела в целом, а не проявляется в отдельных симптомах. Западная медицина лечит болезнь, приписывая ее определенным частям тела — например глазам, желудку или сердцу. Восточные традиции стремятся перенаправить поток жизненной энергии человека так, чтобы тело само могло преодолеть болезнь.

Но нельзя сказать, что восточный подход правильный, а западный нет или наоборот. Тело это и не только конгломерат отдельных элементов, и не только поток энергии. Каждый подход являет собой лишь одну сторону медали. Говоря языком физики, мы являемся и частицей (материей), и волной (движущейся энергией). Восточные методы работы с телом начинают с предпосылки, что человек имеет энергетическую структуру и функции. Отправная точка западного подхода — это материальная структура и функции тела. Тем не менее, основным принципом для обоих подходов является циркуляция. Если какая-либо система — энергетическая, дыхательная, пищеварительная или мышечная — блокируется, останавливается в развитии или перестает работать, это неизбежно повлияет на движение в остальных.

Западные методы основываются на анатомии и физиологии, но это не значит, что их последователи непременно воспринимают вас как живую машину, совокупность компонентов, составляющих различные системы. Концепции взаимосвязанности, энергии и взаимодействия разума и тела проникли сегодня и в западные практики. Терапевты знают, что ни одна часть или система не работает изолированно. Так как все в организме взаимосвязано, то воздействие на один его аспект, к примеру, мышцы, непременно положительно влияет и на другие области, в данном случае улучшает кровообращение и циркуляцию лимфы, расслабляет нервы или ставит на место кости. Сдвиг в энергетической структуре может трансформироваться в сдвиг в физической структуре, и наоборот.

Все системы организма буквально соприкасаются и влияют друг на друга. Вы можете почувствовать это, если обхватите одной рукой другую. Что чувствуют пальцы? Вы прикасаетесь только к коже? Если вы чувствуете объем, вы также касаетесь мускулатуры. Если надавите сильнее, почувствуете твердость кости. Тот факт, что вы чувствуете давление, означает, что нервные окончания принимают и передают сигналы. Если вы заметите, что меняется цвет кожи, это значит, что вы дотронулись до кровеносных сосудов. И также надавили на лимфатические сосуды.

Мягкие ткани

Цель западных методов работы с телом — улучшить функционирование этих различных систем. Многие из них делают это через мягкие ткани тела — мышцы и фасции. Хиропрактика и остеопатия, наоборот, выправляют твердые ткани, то есть кости.

Терапевты работают со скелетными или поперечнополосатыми мышцами. Эти мышцы поддерживают форму тела. В противоположность гладким мышцам, которые образуют стенки внутренних органов и кровеносных сосудов и сокращаются непроизвольно, скелетные мышцы контролируются сознанием. Благодаря тому, что они крепятся к костям в суставах, их сокращение приводит кости в движение. Быстрые, кратковременные и сильные сокращения зависят от нервных импульсов. Без сообщений нервной системы эти мышцы атрофируются. Скелетные мышцы стоят в центре большинства видов массажа.

Мы думаем, что мышцы составляют основной процент структуры тела, но из всех тканей организма больше всего распространена фасция, или соединительная ткань. Она встречается везде. В качестве связующей ткани она соединяет одну ткань с другой, орган с органом, мышцы с костями (сухожилия), а кости с другими костями (связки).

Поверхностная, или подкожная, фасция, расположенная непосредственно под кожей, накапливает жир и насыщена нервными окончаниями. Массаж соединительных тканей связан главным образом с этим слоем. Глубокая фасция — это трехмерная сеть жестких соединительных тканей, окутывающая тело с головы до ног. Тонкая оболочка из волокна, или капсула, окружает и поддерживает скелетные мышцы, нервы, кровеносные сосуды, органы и даже клетки. ⇨ (См. иллюстрацию в книге II, глава 1.) Большинство структурных методов работы с телом, таких, как рольфинг, затрагивают глубокую фасцию. Внутренняя фасция покрывает центральную нервную систему и мозг, формируя твердую мозговую оболочку (капсулу, волокнистую мембрану, которая окружает головной и спинной мозг) внутри-

черепной системы. Соединительная ткань также участвует в образовании новых кровяных телец, извлечении старых из кровяного потока и формировании иммунитета к заболеваниям.

Краткие выводы

Каждый западный метод сконцентрирован на определенной системе организма с целью излечить расстройства и добиться выздоровления. Например, мануальный дренаж лимфы восстанавливает обращение в лимфатической системе, тогда как терапия триггерных точек предназначена для нервно-мышечной системы. Чтобы дать вам более полное представление о том, как западные методы могут помочь вам, они собраны в отдельных главах. Каждая глава отражает отдельную их ориентацию.

В этой главе мы рассмотрим все формы массажа, начиная от общего и заканчивая специализированными, которые, как правило, ориентированы на определенные патологии, зависят от диагноза и курса лечения. В последующих главах мы рассмотрим подходы, выделяющие структуру тела, функционирование тела или его движения. Также мы рассмотрим западные искусства движения. Такое деление позволит вам решить, какой из методов более других удовлетворяет вашим потребностям.

Массаж

У вас «прострел» в спине, раскалывается голова, болят ноги, сводит челюсть? Или у вас ломит ноги, неподвижны суставы, напряжены плечи? Вам не хватает бодрости? Вы ненавидите свое тело и плохо к нему относитесь? Вы печалитесь по утерянной любви? Вы запутались в жизни? Вам необходимо набрать или сбросить вес? В этих случаях, не являясь панацеей, может отчасти помочь массаж, прямо или косвенно.

Массаж — всего лишь слово из семи букв, но это воздействие на мягкие ткани творит чудеса на протяжении тысяч лет по всему миру. Это пра-пра-пра-пра-пра-дедушка всех методов работы с телом, так как это изначальное, инстинктивное движение — по-

средством прикосновений улучшить свое или чье-то самочувствие.

Массаж практиковали не только профессионалы, но и медперсонал, акушерки, спортивные тренеры, шаманы и учителя танцев и боевых искусств. Коренные американцы от Аргентины до Аляски применяли массаж во время беременности, для исцеления и в лечении психологических расстройств. Древнегреческие, римские и арабские врачи прописывали массаж в любых случаях — от бессонницы и гинекологических проблем до паралича и истерии. В медицинских трактатах подробно рассказывается, как и когда должен применяться массаж как часть спортивного режима[151]. Даже сейчас писатели продолжают цитировать советы Гиппократа (пр. 460–пр. 377 до н.э.), отца западной медицины: «Врач должен уметь много вещей, и одна из них — натирание. Натирание может укрепить слишком подвижный сустав и освободить неподвижный» (из книги «*On Articulation*»).

Однако, несмотря на свою эффективность, на Западе массаж периодически терял популярность в силу разных причин. Католическая церковь рассматривала тело как вместилище греха. Осуждалась любая практика, которая могла быть истолкована как эротическая или доставляющая удовольствие, ибо это могло ввести в грех. В Средневековье многие сожженные на кострах «ведьмы», несомненно, принадлежали к числу акушерок и других целителей, применявших в своей работе массаж. Однако, несмотря на запреты и влияние церкви, к 1600 году несколько врачей, особенно французский хирург Амбруаз Паре, пробудили интерес к терапевтической пользе массажа.

Начавшееся в 1800-х годах возрождение массажа, наконец, утвердило его на Западе, за исключением кратковременных вспышек осуждения. В результате работы Хенрика Линга в Швеции и Йохана Георга Мецгера в Голландии многие медики в

[151] См., напр., работы Геродота, Гиппократа, Асклепиада Вифинский, Цельса, Павла Эгинского, Целия Аврелиана, Аретея из Каппадокии, Сорана Эфесского, Галена, Флавия Филострата, Орибасия и Авиценны.

Северной Америке и Европе стали назначать своим пациентам курс массажа. Некоторые даже делали массаж сами и писали об этом в книгах и медицинских журналах. После Гражданской войны двое шведов открыли первые массажные клиники в Соединенных Штатах. В числе клиентов Вашингтонской клиники были члены конгресса и даже президенты — Бенджамин Гаррисон и Улисс С. Грант.

В первое десятилетие двадцатого века массаж был включен в курс подготовки медицинских сестер. На этой основе во время Первой мировой войны возникла физиотерапия. Но затем под давлением времени и высокой стоимости медицинских услуг профессионалы предпочли трудоемкой ручной работе технологические нововведения. На какое-то время массаж почти забыли в Америке. С расцветом альтернативных методов лечения мы переживаем еще одно возрождение массажа, в том числе в среде медицинских сестер и больничных сиделок.

Сегодня существует множество видов терапии массажем — от традиционной шведской системы до современных вариантов массажа, разной степени глубины и специфичности. Среди них спортивный массаж, мануальный дренаж лимфы[152*] Фоддера (E. Vodder), терапия триггерных точек, эсаленский массаж, массаж соединительных тканей (Bindegewebsmassage), глубокий мышечный массаж Пфриммер и краниосакральная терапия. Некоторые строго придерживаются западной анатомии и физиологии; другие выходят за рамки чисто медицинского или лечебного подхода, чтобы охватить эмоциональные и духовные аспекты.

Термин *массажист*, как правило, означает, что человек практикует базовый шведский массаж или чаще всего сочетает несколько видов массажа. Работа массажистов отражает полученное ими обучение. Программы разных школ сильно отличаются друг от друга по срокам обучения методам, продолжительности занятий, а также глубине и широте познаний. Тем, кто практикует расслабляющий массаж, не нужно такое же глубокое об-

[152] Англ.: Manual Lymph Drainage. — Прим. пер.

учение, как тем, кто работает со спортсменами и помогает им поддерживать форму и восстанавливаться после травм. Основной курс массажа включает базовый шведский массаж и иногда другие практики. В некоторых местах сертификат выдают после 150 часов обучения; в других инструктирование продолжается до 2200 часов. Получившие начальное образование приобретают дополнительные навыки на мастер-классах, например, по нейромышечной и краниосакральной терапии.

Шведский стиль

Шведский, или «традиционный», массаж представляет собой сочетание движений и поглаживаний, разработанное Лингом и Мецгером. Медицинских сестер и физиотерапевтов обучали применению именно шведского массажа. Этот вид массажа был популярен на оздоровительных водах, в спортивных и загородных клубах. Стереотип, который мы привыкли видеть в кино, — крупная скандинавская женщина мутузит человека, лежащего на столе, или тренер разминает призера.

Чтобы воздействовать на структуру и функционирование тела, массажисты опираются на широкий спектр поглаживаний, манипуляций и движений, как художник начинает с палитры основных цветов и смешивает их для достижения требуемого результата. Например, массажисты применяют классические шведские поглаживания различной глубины и ритма в зависимости от необходимого результата — стимуляция, расслабление или восстановление. Они также принимают в расчет такие факторы, как возраст, состояние здоровья, физическое состояние и специфические условия — преждевременное рождение, беременность, постоянные физические нагрузки и режим. В зависимости от работы вы можете оставаться наполовину одетым.

Опираясь на опыт и лабораторные исследования, массажисты отмечают, что шведский массаж помогает при многих недугах, слишком многочисленных, чтобы их перечислять. Это происходит потому, что давление на кожу и подкожные слои

запускает целый ряд реакций во всем теле. Кожа является самым большим органом, и она так же важна для жизни, как мозг, сердце и легкие. ⇨ (См. вставку про кожу.) Стимуляция тканей посредством ритмичного надавливания, растягивания и ударов воздействует на структуру и внешний вид кожи, на кровеносные и лимфатические сосуды, сенсорные рецепторы, потовые железы, мышцы, фасцию, кости и посредством рефлексов, даже на внутренние органы и дыхательную систему[153].

Например, если вы страдаете от несварения или запора, работа в области живота снимает напряжение и помогает перистальтике кишечника. Нередко результаты проявляются немедленно. В некоторых случаях, во время массажа в области толстого кишечника клиенты встают среди сеанса и спешат в туалет. Легкие удары по спине отслаивают и выводят мокроту и слизь из легких. Массаж вокруг сломанной кости — но ни в коем случае не самой кости — способствует скорому заживлению, так как удаляет отработанные материалы и улучшает кровообращение поврежденной области, а потому насыщает ее свежим кислородом и питательными веществами. Массаж также предохраняет неработающие мышцы от атрофии, а работающие от напряжения и одеревенения. При опухолях в результате растяжения или недостаточной подвижности массаж поможет избавиться от избыточной жидкости. Если вы плохо засыпаете, массаж поможет успокоить нервы. Если вам необходимо бодрствовать, энергичный массаж стимулирует нервную систему.

[153] Для объяснения терапевтического эффекта массажа см.: E.C. Wood and P.D. Becker, «Effects of Massage», in *Beard's Massage* (W.B. Saunders, 1981), pp. 23–36; John Yates, *A Physician's Guide to Therapeutic Massage.*

Классические шведские поглаживания

Эффлюраж, или поглаживание, производит впечатление скольжения по воде и щекотки по всему телу. Массажисты работают ладонями, большими пальцами, кончиками пальцев или предплечьями. Если повторять его ритмично и при этом легко или поверхностно надавливать, то равномерное, длительное и плавное поглаживание имеет убаюкивающий или гипнотический эффект, приводящий к расслаблению. Если налавливать сильно или глубоко, в центростремительном направлении — к сердцу, то надавливания стимулируют кровообращение в данной области. Так как свежая кровь поступает в ткани, она обогащает их кислородом и другими питательными веществами. Также ускоряется циркуляция лимфатической жидкости. Еще поглаживания разогревают и тем самым подготавливают ткани к более глубокой работе. На нервы оказывается успокаивающее или седативное действие, улучшается сон и снижается боль.

Петриссаж, или «замешивание теста», — это ритмическое отделение мышц от кости, а затем скручивание, надавливание и раскатывание. Массажисты используют обе руки или два больших пальца поочередно для захвата ткани и получения продолжительного движения на одном участке или во время продвижения вдоль ноги, руки, плеча и так далее. Более энергичные движения улучшают кровообращение на более глубоком уровне, чем эффлюраж. Помогает уменьшить отеки и разгрузить мышцы с помощью выведения жидкости и побочных продуктов метаболизма и замены их свежей порцией крови. Стимулирует нервные окончания, взбадривает танцоров и атлетов перед представлением, а после

него очищает ткани, предотвращая застывание и болезненность.

Растирание состоит из круговых, продольных или поперечных поглаживаний, производимых при помощи большого пальца, кончиков пальцев, ладони или тыльной стороны ладони. Если делать поверхностные движения, рука скользит только по верхнему слою кожи. Глубокие поперечные или перекрестные растирания, как в технике Сириакса (James Cyriax), проникают под кожу, и поверхностная фасция расширяет прилегающие к ней мышцы, распространяясь на мышечное волокно. Также освобождает мышцы от спайки и разглаживает рубцы, появившиеся в результате ран. (Поврежденные мышцы часто спаиваются друг с другом или цепляются к суставам, другим тканям или костям.) Растирание помогает при растяжении связок и сухожилий.

Поколачивание — это серия постукивающих движений, которые выполняются как короткие, быстрые поглаживания только на мясистой части тела. При рубящих движениях используется ребро ладони. При постукивании — кончики пальцев, с более или менее сильным нажимом. Похлопывание требует применения ладоней, сложенных в виде чаши, пальцы плотно прилегают друг к другу, постукивание кулаками — слабо или крепко сжатых кулаков. При пощипывании массажисты захватывают небольшие участки мышц или слегка сжимают их между большим и указательным пальцами. Каждая техника имеет стимулирующий или тонизирующий эффект, если применяется недолго. Однако при более длительном применении приводит к чрезмерной стимуляции, даже изнурению нервов и мышц.

Вибрация с помощью руки или кончиков пальцев создает ощущение быстрого дрожания, тряски. Стимулирует нервы и возрождает напряженные мышцы; в области кишечника активизирует органы пищеварения.

Надавливание представляет собой ритмичные толчковые движения на мышцах, чтобы расслабить их и ускорить циркуляцию, что способствует избавлению от накопленных побочных продуктов метаболизма.

Колебательные движения — это пассивные упражнения для конечностей, производимые для того, чтобы размять суставы в тех местах, где массажист производит вращательные движения, сгибает и растягивает части тела.

В исследовании Мэрилендского университета под руководством нейрохирурга Уокера Робинсона утверждается, что многие обезболивающие средства не оказывают воздействия на причину головной боли, а лишь помогают не обращать на нее внимания, тогда как массаж эффективно устраняет боль. В другом исследовании Майкл Вайнтрауб, клиницист, профессор неврологии Нью-Йоркского медицинского колледжа, сообщает, что массаж, бесспорно, снимает боль в спине у 86% пациентов, тогда как прогревания и ультразвук не затрагивают источника боли. Некоторые исследования также указывают на то, что массаж существенно снижает затраты на лечение[154].

Самый распространенный результат общего массажа любого стиля — это снятие напряжения и стресса. При наблюдении за

[154] Associated Press, «RX for Tension Headache Sufferers: Relax», *Asheville Citizen-Times,* Feb. 16, 1995, p. 2A; Michael Weintraub, «Shiatsu, Swedish Massage, and Trigger Point Suppression in Spinal Pain Syndrome», *American Journal of Pain Management* 2:2 (Apr. 1992), pp. 74–78.

пациентами, страдающими от хронического воспаления прямой кишки (язвенного колита и болезни Крона), которое усугубляется стрессами, массаж уменьшил частоту появления болей и приступов[155]. Другие исследования показывают, что массаж снижает тревогу у детей и подростков, а также ослабляет депрессию. И хотя он не вылечивает смертельные болезни, может, тем не менее, стать утешением и дать ощущение заботы[156].

В результате массажа происходит изменение в вегетативной нервной системе. Снижается активность симпатической нервной системы, то есть той ее части, которая мобилизует тело во время возбуждения или в ситуациях опасности («драться или бежать»); ускоряет ритм сердца и дыхания, направляет ток крови от кожи и внутренних органов к скелетным мышцам, повышает уровень сахара и адреналина в крови, вызывает потение и расширяет зрачки. С другой стороны, возрастает активность парасимпатической нервной системы. Эта часть нервной системы участвует в процессе питания и восстановления: замедляет сердечный и дыхательный ритмы, отзывает кровь от скелетных мышц к пищеварительным органам, стимулирует секрецию кишечного тракта, печени и поджелудочной железы, что приводит к перистальтике и опорожнению кишечника и мочевого пузыря. Уменьшая стресс, массаж оказывает положительное влияние на все системы организма.

---

[155] G. Joachim, «The Effects of Two Stress Management Techniques on Feelings of Well-being in Patients with Inflammatory Bowel Disease». *Nursing Papers* 15:4 (1983), pp. 5–18.

[156] Tiffany Field, личная беседа, Feb. 20, 1994. Организация альтернативной медицины (Национальный институт здоровья) также проводит исследования влияния массажа на иммунные реакции 40 пациентов, страдающих ВИЧ-1, набранных из Инфекционной клиники Медицинского колледжа Огайо в городе Толедо. См. «A Fighting Chance»: Massage Therapy and Immune Response», *PT-Magazine* (Sept. 1994), pp. 54–55.

Смазки

За исключением некоторых техник, массажисты обычно смазывают тело, чтобы уменьшить трение и не защипнуть и не выдернуть волосы на теле. Они применяют один из нескольких видов смазки, каждый из которых имеет свои достоинства и недостатки.

Так как масло хорошо скользит и долго впитывается, оно дает возможность совершать долгие и мягкие поглаживания. Самые полезные для кожи растительные масла — миндальное, из абрикосовой косточки, земляного ореха, подсолнечное, шафрановое, оливковое, кунжутное, кокосовое, — хотя после них могут остаться пятна, а некоторые из них сильно пахнут. Минеральное масло (известное также как детское) чистое, без запаха и не оставляет пятен. Однако поскольку оно является очищенной производной бензина, использовать его для массажа не рекомендуется.

Если масло слишком жирное на ощупь, берите лосьон или крем. Лосьон смягчает, но многие лосьоны содержат спирт, который быстро испаряется и оставляет ощущение прохлады. Это значит, что массажисту придется наносить его повторно для увлажнения кожи. Хороший выход — смешать масло и лосьон. Если у вас аллергия и на то и на другое, попробуйте использовать пудру или выберите метод работы с телом, не требующий увлажнения

Современный эсаленский стиль

Начиная с 1960-х годов, Институт Эсален, считающийся центром движения за человеческий потенциал, проводит эксперименты по применению более современных стилей шведского массажа. На горячих источниках, бьющих на скале с видом на Тихий океан в Биг-Суре, штат Калифорния, массажисты отка-

зались от чисто шведского метода, сочтя его безличным, клиническим, механическим и грубым. Вместо него они создали более личный, чувственный, целостный подход, нужный для общего снятия стресса и духовного единства души и тела. Это не столько медицинское лечение, сколько личная услуга, призванная удовлетворить другую потребность — потребность просто ощутить удовольствие от прикосновений.

Расслабляющий эсаленский массаж (или шведско-эсаленский стиль) использует базовые шведские движения, но выделяет длинные, плавные и скользящие, с помощью которых достигается успокаивающий эффект. Так как этот вид массажа предназначен не для специфических случаев, а для расслабления, вас не ждет перед сеансом медицинский осмотр. В зависимости от имеющегося оборудования вы можете сходить в сауну или посетить баню, чтобы расслабить мышцы. Вы ложитесь обнаженным на массажный стол, а если вы чувствуете себя удобнее в нижнем белье или купальнике, то ложитесь в нем. Массажист накроет вас простыней или полотенцем и будет открывать для массажа по очереди каждый участок тела. (Ароматические масла или лосьоны со специальными травами усилят расслабляющее действие. Если у вас аллергия, сначала проверьте реакцию на запахи.)

Расширение опыта в области массажа

В процессе сеанса массажа (или другой работы с телом) используйте то, что вы узнали о самом себе из приведенных в этой книге упражнений, чтобы пробудить забытые, не принимаемые во внимание или застывшие участки тела, снять напряжение и подпитать их. Когда массажист прикасается к таким участкам, обратите на них внимание. Когда он гладит их своими ладонями, попытайтесь проделать то же самое мысленно. Пусть руки массажиста помогут вам испытать что-то вроде ощущения всеобщего единства, когда прикосновение объединяет отдельные части тела в единый организм.

Внимание, противопоказания

Сильное давление, растирание и манипуляции могут усугубить специфические заболевания, если массаж не рекомендован как вспомогательное средство или составляющая лечебного процесса. Это следующие заболевания:

- перелом, вывих, смещение или растяжения;
- острое инфекционное заболевание;
- воспаление тканей и суставов (когда есть покраснение, жар, опухоль, острая боль);
- повреждение или царапины на коже и кожные заболевания;
- геморрой;
- обширная грыжа;
- раковая опухоль;
- разрыв связок, сухожилий или мышц;
- сердечно-сосудистые заболевания: поздняя стадия атеросклероза, аневризма, варикозное расширение вен, тромбоз, острый флебит, эмболия;
- диабет на поздней стадии;
- остеопороз;
- обморожение;
- почечная болезнь;
- гипертония.

Высококвалифицированный, опытный массажист знает, что следует полностью исключить, когда изменить давление. Он также знает, что для достижения успеха лучше работать вокруг определенного места, а не непосредственно на нем. Если вы сомневаетесь, проконсультируйтесь с врачом, который знаком и с работой над телом и с вашими обычными болезнями, чтобы вы могли принять собственное решение. Нет необходимости лишать себя прикосновений, если они легкие или если вы используете

методы, которые затрагивают энергетическое поле вокруг тела, а не кожу непосредственно. Они могут быть полезны, удобны, принесут облегчение и не причинят никакого вреда. ⇨ (См. главу 5 в книге II, «Другие энергетические системы».)

Массаж может начинаться с ног или головы, с передней части тела или со спины. Он продолжается до тех пор, пока не будет растерта и размята каждая часть тела (исключая грудь и половые органы). У каждого массажиста своя последовательность действий и свой ритм. По окончании сеанса вы почувствуете приятное успокоение.

Хотя расслабляющим массажем не пользуются для лечения спортивных травм или облегчения структурных расстройств, состояние хорошего отдыха и покоя имеет общее терапевтическое воздействие. Когда количество гормонов беспокойства и напряжения уменьшается, организм функционирует более эффективно, а боль утихает. Приятные ощущения от массажа также могут привести к высвобождению эндорфинов, собственных усыпляющих гормонов тела.

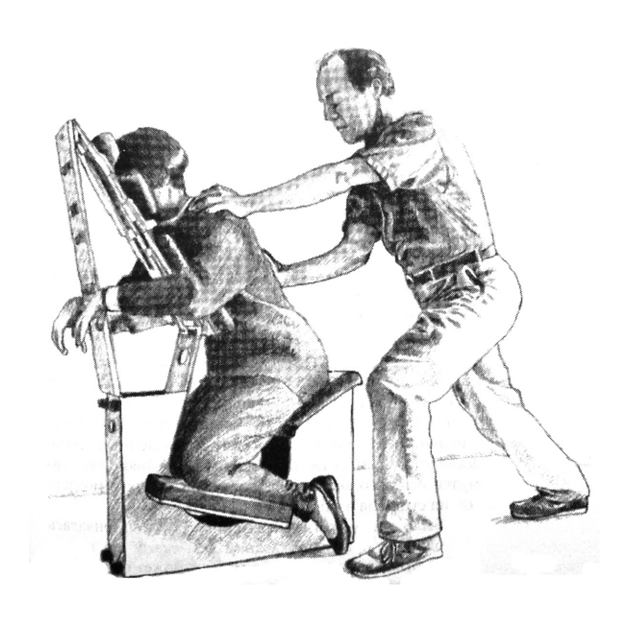
Простой расслабляющий массаж вы можете делать и своим близким. Он поможет вам выразить свою заботу о друзьях и членах семьи и углубит близость с партнером/ партнершей.

Местный (сидячий) массаж на стуле

Если вы хотите испытать благотворное воздействие массажа, но вам неудобно снимать одежду или мазать кожу маслами, существует другой способ. Полностью одетые, вы садитесь лицом вниз на специальный стул, который позволяет массажисту получить доступ к мышцам и суставам. Массажист может сложить этот стул и принести куда угодно — в магазин, оздоровительный клуб, аэропорт, офис, к вам домой, в школу. Сочетая разнообразны техники — легкие удары, воздействие на точки, разные

движения и прочее — массажист поможет вам снять стресс или избавиться от таких неприятных ощущений, как боль в шее и дисфункция височно-нижнечелюстного сустава.

Некоторые массажисты работают только с портативным массажным стулом, овладев этой техникой на специальных курсах. Другие работают со стулом на выездах, а в своем кабинете — на столе.



Массаж для беременных

Беременность — это время, когда требуются особый уход и забота. Быть беременной уже само по себе означает затрачивать много физических сил. Во время беременности дополнительный и неравномерно набираемый вес смещает центр тяжести, что вызывает боль в различных частях тела (особенно в нижней части спины, шее и плечах, ногах и ступнях), затрудняет пере-

движение и требует длительного отдыха[157]. Большие изменения тела и души, сопровождающие беременность, требуют особого внимания. Предродовой массаж поможет уменьшить неудобства, создать комфорт и поддержит вас на этом важном жизненном отрезке.

Даже если нет специфических болей, массаж действует общеукрепляюще. Он повышает сознавание тела и дает вам шанс научиться расслабляться при родах. Успокаивая нервную систему, массаж облегчает выработку эндорфинов, что приводит к состоянию глубокого расслабления, а это влияет и на плод. Положительная концентрация на своем теле поможет вам принять себя в то время когда так легко счесть себя «толстой и некрасивой».

Массаж также может иметь омолаживающий эффект, если во время беременности вы работаете. Ускоряя кровообращение и циркуляцию лимфатической жидкости, он приносит больше питательных веществ в ваш организм, а также в плаценту, и помогает вывести побочные продукты. Это наполняет вас энергией, снижает усталость и отечность. Если вы мало двигаетесь или движение невозможно в силу определенных противопоказаний, массаж является альтернативой для стимуляции кровообращения, подтяжки мышц и поддержания суставов в форме.

Было время, когда беременность рассматривалась как одно из противопоказаний к массажу, но теперь врачи согласились с тем, что массаж может быть полезен, если только избегать сильного нажима. Например, медленное, нежное круговое растирание области живота и нижней части спины и крестца успокаивает, однако не следует делать сильных растираний. Неприемлемо и глубокое надавливание на другие части тела, если оно причиняет боль. Начиная с четвертого месяца, лежать на спине может быть не только неудобно, но и опасно. В этой позе вес тела ребенка может прижать важные кровеносные сосуды (такие, как полая вена) к позвоночнику, что вызовет заметное

[157] Обсуждение того, как беременность влияет на структурные нарушения и висцеральные смещения, см. Dale G. Alexander, «Freeing the Breath Wave During Pregnancy», *Massage Therapy Journal* (summer 1994), pp. 51–55.

снижение кровяного давления[158]. На поздних стадиях беременности, когда гормон релаксин смягчает суставы для подготовки к родам, безопасным может считаться только осторожное обращение — никаких резких движений или поворотов в суставах. Не советуем делать массаж, если у вас утренний токсикоз, тошнота, рвота, понос, кровотечения из вагины, боли внизу живота, высокое кровяное давление или венозный тромбоз.

Во всем мире послеродовой массаж так же традиционен, как и предродовой. Он помогает снять усталость и напряжение после усилий в процессе родов.

Упражнение. Поглаживание низа спины во время беременности

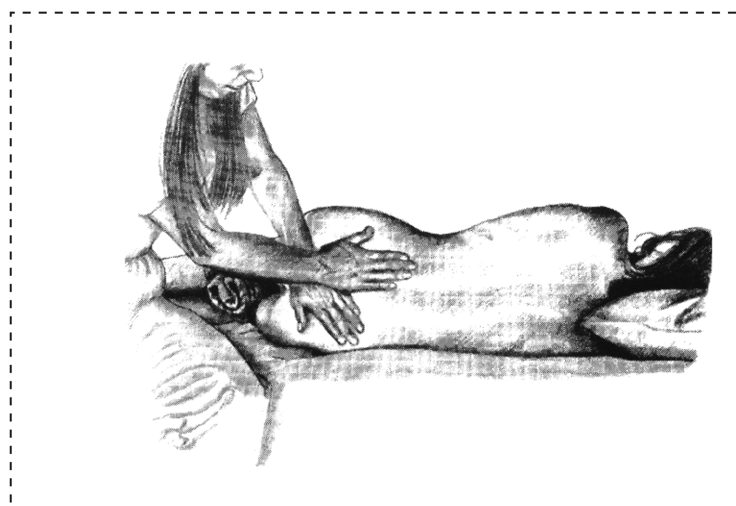
При неприятных ощущениях в нижней части спины попробуйте скользящие круговые поглаживания. Если ваш партнер или друг сделает это для вас, вы получите такие ощущения, какие может дать массаж всего тела во время беременности. Также это неплохой способ разделить со своим партнером это состояние.

Если вам делают массаж, лягте на бок и подложите скатанное одеяло или подушку в то место, где это для вас необходимо, — под живот и грудь, между коленей, под голову и шею.

Если вы делаете массаж, встаньте на колени на уровне ягодиц женщины, лицом к ее плечам. Разогрейте немного масла или лосьона между ладонями, затем наносите смазку открытыми ладонями круговыми движениями по часовой стрелке в области крестца и нижней части спины. Одна ладонь остается неподвижной, пока другая описывает круг. Применение более сильного надавливания может также оказаться полезным при схватках.

---

[158] Margaret Duncan Jensen, Ralph C. Benson, and Irene Bobak, *Maternity Care* (C. V Mosby, 1981), pp. 290,958; Bette Waters, *Massage During Pregnancy* (Research Triangle Publishing, 1995), pp. 26–28.



Поглаживание крестца по часовой стрелке.

Также он помогает «восстановить фигуру» и тонизирует матку. Массаж укрепляет мышцы и предотвращает слабость, появляющуюся в результате малой активности, особенно если вы были ограничены в движениях во время беременности и теперь нуждаетесь в лечении. Когда вы столкнетесь с трудностями материнства, вы оцените физическую и эмоциональную уверенность и поддержку, полученные от послеродового массажа.

Школ, обучающих только массажу для беременных, нет. Некоторые массажисты учатся этому в общем курсе обучения массажу; другие дополнительно посещают мастер-классы опытных в этой области инструкторов.

Массаж для детей и младенцев

Мы живем в такое время, когда распространены страхи и опасения, связанные с самой негативной формой прикосновения — совращением малолетних. Слишком много детей пострадало физически, сексуально и эмоционально. Нежные прикосновения массажа могут дать уверенность, что следующее поко-

ление вырастет в атмосфере доверия и заботы, а это жизненно важно в развитии положительного отношения к самому себе.

Упражнение. Массаж для младенцев

Во время игры и общения с ребенком положите его на подушечку перед собой на скрещенные в коленях или голенях ноги. Если вы сидите, прислонившись к стене, уберите подушку и положите ребенка себе на колени, ногами к себе. Убедитесь в том, что воздух в комнате и ваши руки достаточно теплые. Медленно и нежно нанесите немного растительного масла (нельзя пользоваться лосьоном или минеральным маслом во избежание попадания в рот ребенка) на все тело ребенка, кроме лица.

Пользуйтесь расправленными ладонями или только подушечками пальцев, так как тело ребенка небольшое и ваши движения не будут широкими. Обеими руками начните скользить вверх по грудной клетке, затем вниз вдоль ребер; повторить три раза. Потом начните с правого бедра правой рукой и скользите по диагонали к левому плечу и вниз; левой рукой — к правому плечу и вниз. Синхронизируйте эти поглаживания так, чтобы они создавали волнообразные движения; повторите три раза. Перед тем как переходить к поглаживанию живота, повторите первое упражнение — скольжение вверх по грудной клетке и вниз вдоль ребер. Для массажа живота чередуйте руки, постепенно рисуя круги по часовой стрелке, надавливайте легко, как будто хотите опустошить желудок. Если согнуть ножки ребенка, живот во время массажа останется мягким. Поглаживание туловища улучшает пищеварение и очищает организм, а также выводит газы.

Если ребенок прогибает спинку или взволнован, попробуйте сделать это позже. Дети могут переносить только короткие сеансы массажа и могут попросить грудь.

Когда они станут чуть-чуть постарше и начнут передвигаться, используйте массаж в качестве игры, вместо того чтобы пытаться словами успокоить ребенка.



Массаж для детей — это продолжение массажа для беременных вне утробы матери, и основной путь для установления отношений ребенка и родителей, особенно между отцами и грудными младенцами и между родителями и приемными детьми. Также он помогает родителям и опекунам лучше узнать ребенка и обрести уверенность, заботясь о нем. Так как прикосновение — это первая и главная форма общения ребенка, дети быстро воспринимают сообщения, передаваемые прикосновениями.

Массаж для младенцев стал популярным во всем мире в последние двадцать лет после выхода в свет книги французского врача Фредерика Лебуа, снабженной фотографиями матери,

массирующей ребенка[159]. Это весьма распространенная практика в Азии, на островах Тихого океана и в других частях света, где массаж обычно является частью ежедневного купания. Массаж делает мать, кто-либо из родственников женского пола или акушерка. По опыту женщины знают, что массаж так же помогает детям расти здоровыми и сильными, как еда и здоровый сон; он сглаживает раздражительность, облегчает проблемы с пищеварением и смягчает колики и другие неприятные ощущения. Исторически в некоторых районах, например на Майорке и Гавайях, массажем исправляют деформированные части тела, к примеру, косолапые ноги, и формируют черты лица и тело для достижения определенных стандартов красоты и подготовки ребенка к будущей деятельности, такой, как танцы.

Современные исследования показывают, что массаж недоразвитых детей позволяет им догнать своих ровесников в неврологическом, физическом, умственном и моторном плане[160]. Также он предотвращает развитие пневмонии у преждевременно родившихся детей и помогает излечить родовые травмы и напряжение после кесарева сечения и применения хирургических щипцов[161]. У детей, рожденных от матерей-наркоманок и

---

[159] Frederic Leboyer, *Loving Hands: The Traditional Indian Art of Baby Massage* (Alfred A. Knopf, 1976).

[160] See Frank A. Scafidi, Tiffany M. Field, Saul M. Schanberg, et al, «Massage Stimulates Growth in Preterm Infants: A Replication», *Infant Behavior and Development* 13 (1990), pp. 167–188; Tiffany M. Field, Saul M. Schanberg, Frank Scafidi, et al, «Tactile/Kinesthetic Stimulation Effects on Preterm Neonates», *Pediatrics* 77:5 (May 1986), pp. 654–658; Patricia Bodolf Rausch, «Effects of Tactile and Kinesthetic Stimulation on Premature Infants», *JOGN Nursing* (Jan./Feb. 1981), pp. 34–37; Margret Schaefer, Roger P. Hatcher and Peter D. Barglow, «Prematurity and Infant Stimulation: A Review of Research», *Child Psychiatry and Human Development* 10:4 (summer 1980), pp. 199–212; Jerry L. White and Richard C. Labarba, «The Effects of Tactile and Kinesthetic Stimulation on Neonatal Development in the Premature Infant», *Developmental Psychobiology* 9:6 (1976), pp. 569–577; Norman Solkoff and Diane Matuszak, «Tactile Stimulation and Behavioral Development Among Low-Birthweight Infants», *Child Psychiatry and Human Development* 6:1 (fall 1975), pp. 33–37.

[161] Amelia Auckett, «Birth Trauma in the Newborn», in *Baby Message: Parent-Child Bonding Through Touching* (Newmarket, 1982), pp. 85–88.

депрессивных матерей, снижается уровень послеродовых осложнений и стрессовых реакций, если они получают курс массажа[162].

Массаж показан более взрослым детям, страдающим диабетом, для снижения уровня сахара в крови. Расслабляющее действие массажа может помочь детям, нуждающимся в особом уходе, развить чувство равновесия, позу, ритм и координацию, а также снизить гиперактивность и улучшить поведение и успехи в школе. ⇨ (См. «Совершенствование навыков», глава 1.) Похожие результаты достигаются и у детей, не страдающих умственной отсталостью или физическими расстройствами.

Если вы хотите научиться делать массаж своему ребенку, для этого существует много курсов и книг. Сначала нужен сеанс массажа с профессионалом, чтобы вы научились правильно делать движения и чувствовать, какие прикосновения, сильные или легкие, предпочитает ваш ребенок. Вы можете пригласить опытного детского массажиста или дипломированного инструктора по детскому массажу или акушерку.

Помните, по тем причинам, по которым массаж (или любые способы работы с телом) полезен взрослым, по тому же он полезен и детям. Все мы рождаемся с одинаковой анатомией и физиологией и подвержены несчастным случаям и травмам, структурным отклонениям, эмоциональным расстройствам и прочему. Если вы обратитесь к работе с телом для того, чтобы помочь себе, вы можете помочь и своим детям.

Спортивный массаж

Еще со времен Древней Греции и Рима считается, что сочетание упражнений и массажа приносит победу. Атлеты проходили сеанс массажа перед соревнованием и после него для снятия усталости и болезненных ощущений от больших нагру-

162 Touch Research Institute в университете Майами проводит исследования эффекта массажа на взрослых с кокаиновой зависимостью, ВИЧ-инфицированных, а также на детей родившихся у несовершеннолетних матерей, страдающих депрессией.

зок, а также для врачевания травм. Европа и Россия (в то время Советский Союз) продолжили эту традицию и помогли ей распространиться и за свои пределы. Сейчас очень немногие из известных во всем мире спортсменов, танцоров и гимнастов не используют массаж ежедневно для поддержания формы и здоровья. И применяют массаж по тем же причинам, что и в древности. Они хотят стать выносливее и скорее восстанавливаться, чтобы выступать лучше и бегать быстрее. К примеру, после того как в 1981 году Мэри Декер-Слэйни открыла для себя массаж, она установила восемь мировых рекордов и несколько раз стала чемпионом национальных и мировых соревнований.

Однако необязательно быть олимпийским чемпионом, чтобы спортивный массаж заметно изменил вашу жизнь. Если применять массаж вместе с обычными растяжками и разогревом, вы станете гибче. Массаж освобождает мышечные волокна, разгоняет фиброзы, что удлиняет укороченные мышцы и предупреждает образование спаек, уменьшает опухоли и снижает напряжение мышц[163]. Если вы хотите выступать на соревнованиях, но нервничаете перед выступлением, массаж успокоит нервы. Также он ведет к осознанию самого себя. Как только вы научитесь распознавать сигналы тела, вы сможете избежать травм от перегрузок, возникающих, когда вы требуете от тела слишком многого и слишком быстро. Если вы получили травму, массаж поможет облегчить боль, а также полностью восстановит способность двигаться после растяжения сухожилий, вывиха суставов, повреждения колена и других травм. Некоторые спортсмены утверждают, что массаж делает их тело совершенно иным, так как после него уставшие мышцы восстанавливаются намного быстрее и лучше, чем после простого отдыха.

[163] John Yates, *A Physician's Guide to Therapeutic Massage* pp. 15–27; Kimberly D. Jordan and Dwight Jessup, «The Recuperative Effects of Sports Massage as Compared to Passive Rest», *Massage Therapy Journal* (winter 1990), pp. 57–59, 62–64, 66–67.

Упражнение. Спортивный массаж

Существует множество техник спортивного массажа, применяемых массажистами. Вот чему обучает Роберт К. Кинг, последний президент Американской ассоциации массажистов и автор книги «*Performance Massage*». Попробуйте «сжимание бедра» на своем друге или попросите кого-нибудь попробовать это на вас. Его хорошо использовать на больших мышцах, таких, как ягодичные мышцы, икроножные и подколенные сухожилия.

Сцепите пальцы обеих рук и расположите ладони по обеим сторонам мышцы. Держите руки на одной линии с предплечьями, чтобы не сжимать кулаки. Возьмите мясистую среднюю часть мышцы ладонями и сожмите. Это создаст двойное давление на ткани. Вы можете применять сжимание ладонями для работы по всей длине ноги, спереди и сзади.



Любую технику массажа для помощи спортсменам в тренировках и выступлениях без боли и травм можно считать спортивной терапией. Массажисты сочетают классический шведский массаж с такими методами, как компрессия, точечный

массаж, перекрестное растирание тканей, мобилизация суставов, гидротерапия и криотерапия (ледяной массаж), чтобы обеспечить особый уход спортсменам высокого уровня и энтузиастам для поддержания формы. Особенно распространены процедуры, которые требуют активного движения суставов, такие, как проприоцептивное нервно-мышечное облегчение (или нейромышечная фасилитация, PNF), техника активной мышечной релаксации, техника мобилизации тела и метод мышечной мобилизации[164]*. Примером сочетания этих техник для снятия боли и улучшения биомеханических функций является техника ONSEN, разработанная Ричем Файем (Rich Phaigh), который работал с олимпийскими бегунами, такими, как Мэри Декер-Слэйни и Альберто Салазар.

Спортивный массаж специфичнее, точнее, глубже и он более стимулирующий, чем эсаленский массаж или общий шведский массаж. В зависимости от вида спорта задействуются разные группы мышц и суставов. Сам массаж будет разным до выступления, после него и в промежутках между соревнованиями. Перед выходом массажисты обычно легко встряхивают, сжимают и растягивают мышцы в дополнении к разминке. После выступления они работают медленнее и разминают, потряхивают и растягивают мышцы, чтобы снять мышечные судороги и удалить отработанные продукты из мышц.

Массаж для пожилых людей (гериатрический массаж)

В традиционных культурах люди нескольких поколений живут вместе, и каждое поколение играет важную роль в семье. Зачастую у них есть и приятные обязанности по массажу детей с самого рождения. И наоборот, когда дети вырастают, они делают массаж тем, кто заботился о них. Но в нашем очень подвижном обществе мы чаще всего живем вдали от семьи, и поколения отделяются друг от друга. Даже если нас не разделяют

[164] Англ.: *Muscle Energy Procedures*; современное название этой методики — постизометрическая релаксация мышц. — Прим. ред.

большие расстояния, мы ведем замкнутый образ жизни и часто забываем родителей. Но потребность человека в заботе с возрастом не уменьшается. Сколько бы нам ни было — семьдесят лет или семь месяцев — забота важна для нашего физического и эмоционального здоровья.

Упражнение. Массаж рук

Это простой и легкий способ, так как не нужно раздеваться, и не нужен массажный стол. Массаж рук может очень помочь тем, кто страдает от артрита, но только если делать его, когда суставы не воспалены.

Положите расслабленную руку себе на колени так, чтобы не было мышечного напряжения. Разогрейте немного масла или лосьона в руках и нанесите на кожу. Держите руку ладонью вниз и поглаживайте большим пальцем от фаланг к ребрам ладони, продвигаясь в противоположном направлении. Затем, с помощью другого большого пальца поглаживайте углубления между костями пальцев в направлении кисти. Переверните руку и пропустите свои пальцы через его или ее пальцы так, чтобы вы могли держать ладонь открытой и растягивать пальцы. В этой позиции рисуйте небольшие круги на ладони при помощи больших пальцев. Освободите свои пальцы и берите по одному каждый палец, покручивая и потирая его большим и указательным пальцами от основания к кончику. Удерживайте руку в своей до тех пор, пока не перейдете к другой руке.



Массаж помогает смягчить одиночество, которое чувствуют многие старики, возобновить их связи с другими и поддержать самооценку. Массаж также физически стимулирует тело, что помогает облегчить симптомы, сопровождающие наступление старости: кровообращение замедляется, кожа становится тоньше, кости хрупкими, мышцы теряют тонус, а суставы — подвижность. Ревматизм и артрит причиняют боль. Массаж и разнообразные физические упражнения улучшают кровообращение, восстанавливают подвижность суставов и улучшают состояние кожи. Для сидячих и лежачих больных массаж создает своего рода пассивное движение и помогает избежать кожных заболеваний. Его расслабляющее действие также помогает снизить кровяное давление и ослабить хронические головные боли.

Как и во время беременности, необходимы определенные предосторожности: нельзя делать массаж при сердечно-сосудистой недостаточности или воспалении суставов, также нельзя надавливать на варикозные вены. Большинство массажистов имеют общую практику, но некоторые специализируются на массаже престарелых, обучившись ему в массажных школах или на специальных курсах.

Русский массаж

В России массаж играет важную роль в медицине и подготовке спортсменов, как сообщает Женя Курашова-Вайн (Zhenya Kurashova Wine), изучавшая физиотерапию у себя на родине. В противоположность Северной Америке в России массажисты считаются профессиональными врачами. Отделение массажа — частое явление в российских больницах и клиниках, потому что массаж важен для восстановления не только при мышечно-скелетных нарушениях, но и при сердечно-сосудистых, неврологических, гинекологических и внутренних расстройствах и после операций. Курашова-Вайн также работала с велосипедистами, гребцами, баскетболистами и хоккеистами

и другими профессиональными спортсменами того времени в Советском Союзе.

Русский массаж включает те же поглаживания, что и шведский массаж, вместе с другими техниками, такими, как сегментно-рефлективный массаж. ⇨ (См. ниже «Массаж соединительных тканей (Bindegewebsmassage)».) Однако согласно Курашовой-Вайн, русская версия очень точная, ориентирована на лечение и подбирается специально по симптомам больного или по индивидуальным требованиям спортсмена. Исследования в Советском Союзе подтвердили его эффективность.

Мышечная терапия по системе Бенджамина

Исследования австрийского психиатра Вильгельма Райха, английского ортопеда Джеймса Сириакса (James Cyriax) и австралийского актера Ф.М. Александера повлияли на Бена Е. Бенджамина (Ben E. Benjamin) при создании им собственной системы мышечной терапии в 1967 году. Являя собой сочетание лечения и обучения, она ставит цель искоренить хроническое мышечное напряжение и предотвратить его повторное появление. Эта система работает с механическим напряжением, возникающим в результате устойчивых физических привычек и поз, несчастных случаев, травм, хирургических операций, профессиональных заболеваний, неправильной осанки и условий окружающей среды.

Эта система включает глубокий массаж, упражнения, помогающие снизить напряжение в мышцах, процедуры по уходу за телом и упражнения для исправления осанки. Этот метод эффективен в расслаблении и снятии стресса, а точный подробный словарь, содержащий семьсот специфических движений, применим к широкому кругу заболеваний, в том числе и спортивным травмам.

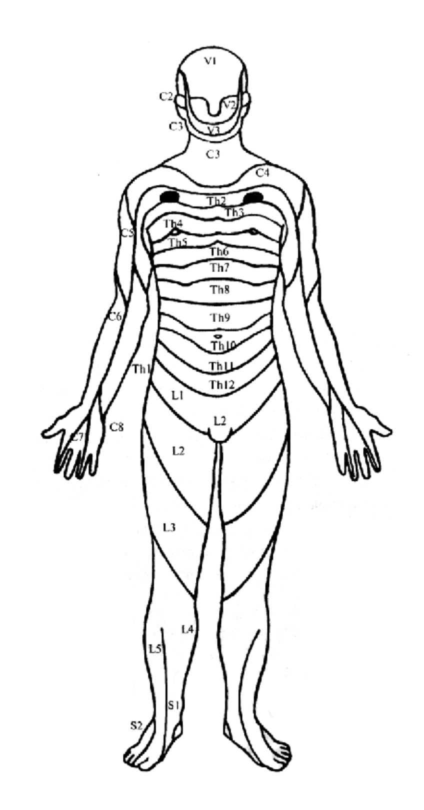
Обучение представляет собой двухгодичную программу со специализацией в расслабляющем массаже, терапевтическом массаже или спортивном массаже.

Массаж соединительных тканей (Bindegewebsmassage)

Bindegewebsmassage в переводе с немецкого означает «массаж соединительных тканей», или «рефлексная терапия соединительных тканей». Массажист воздействует на подкожную фасцию, соединительную ткань, не столь глубокую, как фасция, затрагиваемая при структурных подходах, таких, как рольфинг, метод Хеллера или миофасциальный релизинг. Этот слой фасции расположен между кожей и мышцами и насыщен нервными окончаниями. В результате массаж обеспечивает сильную сенсорную стимуляцию в нервах, действуя в виде кожно-висцерального рефлекса, то есть от кожи к органам, в чем-то схоже с акупунктурой. Эти нервные соединения развиваются в процессе разделения эмбриональных слоев. Например, из эндодермы, или внутреннего слоя, создается большинство внутренних органов, тогда как эктодерма, или внешний слой, дает начало коже, нервной системе и большинству органов чувств.

В зависимости от участка тела массажист или делающий массаж врач использует различные типы поглаживаний (пошлепывание, подергивание, скольжение и так далее) и в разном количестве. Кожу ничем не смазывают. Не допускаются также резкие толчки. Массажисты нажимают на ткани или пропускают их между пальцами. Ощущения, испытываемые при этом, похожи на резание, царапанье или надавливание чем-то тупым. Может показаться, что врач рисует скальпелем линии на теле, хотя и без болевых ощущений.

Поглаживания определенных участков активизируют нервные окончания, находящиеся непосредственно под кожей. Затем информация проходит через спинной мозг и выходит как «улучшенная» информация и поступает в органы. Благодаря тому что массаж работает с нервами, доктор Рональд Лавин, нью-йоркский хиропрактик, практикующий этот массаж соединительных тканей, считает, что ему больше подходит название «массаж периферической нервной системы».



Карта участков кожи: окончания спинальных нервов в поверхностной фасции на каждом участке кожи имеют рефлекторную связь с органами в другой части тела и участвуют в различных видах деятельности. Например, в случае головной боли оказываются спереди затронуты сегменты Th2-Th9, черные области сегмента Th2 сокращены и чувствительны к прикосновениям; сзади будут напряжены зоны C3-4, Th2-12 и L1-2.

Во время массажа вы сидите, если это возможно. При массаже ног вы ложитесь. Массаж может проходить и под водой. Каждый сеанс массажа всегда начинается с тазовой области, именуемой «основным участком», для достижения первого рефлексивного эффекта то есть активизации парасимпатической нервной системы. Постепенно движения перемещаются к грудной клетке и области шеи. Другие кожные зоны (области воздействия спинальных нервов на коже и в подкожном слое) связаны с печенью, сердцем, желудком, поджелудочной железой, яичниками и так далее.

Элизабет Дик

Элизабет Дик, немецкий физиотерапевт, открыла влияние массажа соединительных тканей на некоторые заболевания. В 1929 году ее правая нога была холодна как лед и имела бледно-серый цвет, а пальцы ног были как будто скованы кольцами. Кровообращение настолько ослабло, что появление гангрены казалось неизбежным. Врач, наблюдавший Дик, готовился к ампутации нижней части ноги. К такому исходу привела невылеченная зубная инфекция.

Но лежа на протяжении пяти месяцев с ужасной болью не только в ноге, но и в спине, Дик поняла, как вылечить себя. Ощупывая крестец (основание позвоночника) и подвздошный гребень (верхний край костей таза, чуть ниже талии сзади), Дик обнаружила утолщение тканей и возросшее напряжение кожи. Она попыталась ослабить его при помощи поглаживаний этой области слегка дергающими движениями. Хотя эти части тела были очень чувствительны к прикосновениям, она была настойчива, и постепенно напряжение и боль уменьшались.

Через некоторое время Дик почувствовала зуд и покалывание в правой ноге, а потом последовал прилив тепла. Ее «мертвая» нога» оживала. Она продолжала поглаживания, а также распространила их на бедро. Она снова увидела свои вены и наблюдала, как они наполняются кровью. За три месяца все симптомы исчезли. Через год, на протяжении которого лечение продолжал ее коллега, она смогла вернуться к работе. И наконец, исчезли все расстройства, возникшие во время болезни, — хронический гастрит, почечные колики, боли в груди, увеличение

печени, проблемы с дыханием и сердцем. Каким-то образом массаж одной части тела оказал положительное воздействие и на другие.

Систематически наблюдая своих пациентов, Дик убедилась в своих открытиях. В конечном итоге она выработала карту кожных зон — дерматом. Через них можно воздействовать на внутренние органы в курсе регулярного лечения. Позже она узнала, что Генри Хэд, английский невролог, описал очень похожую карту рефлексов. Дик назвала эту новую технику «массаж рефлексивных зон соединительной ткани». Техника прошла испытание в клиниках Германии в 1930-х годах.

Благодаря описанным свойствам в европейских медицинских кругах массаж соединительных тканей прописывают при широком спектре заболеваний — от бронхиальной астмы и ортопедических расстройств до хронических колитов и маточных инфекций. Существуют курсы лечения от периартрита и эпикондилита плечевого сустава, мышечного ревматизма, хронического люмбаго, кривошеести, анкилозирующего спондилита, детского кифоза, синдрома Зудека, ишиаса, параплегии, болезни Паркинсона, мигрени, расстройств кровообращения, таких, как болезнь Рейно, заболевания сердечной и дыхательной систем, а также печени, мочевого пузыря и почек.

Некоторые терапевты также используют массаж соединительных тканей в целях диагностики. Если вы испытываете боль в определенной области, они прослеживают ее источник и таким образом определяют заболевание.

В Западной Германии существует школа Элизабет Дик. Некоторые терапевты изучили и практикуют эту систему в Соединенных Штатах[165].

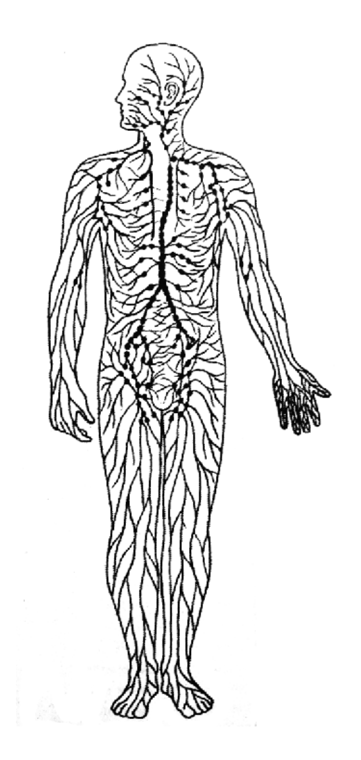
Лимфатический массаж

Для большинства видов массажа стимуляция движения лимфы является побочным эффектом, а лимфатический массаж применяет внешнее давление специально для его достижения. Различные версии пришли к нам из разных частей света — аюрведическая из Индии, хуна — с Гавайских островов, а мануальный дренаж лимфы Фоддера разработали датские физиотерапевты Эстрид и Эмиль Фоддеры во Франции в 1930-х годах. Чтобы понять действие лимфатического массажа необходимо знать, какую роль играет лимфа в состоянии здоровья тела. Как и ее красный родственник — кровь, — молочно-белая лимфа отфильтровывает инородные тела и удаляет излишнюю жидкость, белки и продукты переработки из тканей и переносит их в кровь, чтобы они циркулировали и выводились из организма. Если бы у нас не было лимфы, мы бы умерли в течение суток от отравления белками.

Но в отличие от крови лимфу не качает сердце. Она медленно движется по телу при помощи определенных сил. Сокращения произвольных мышц (что является одной из причин, почему так полезна зарядка) и непроизвольных (перистальтика) сжимают лимфатические сосуды. Пульсация находящихся рядом артерий массирует их, а отрицательное давление в грудной клетке приводит к всасыванию. Внешняя стимуляция при помощи рук ускоряет движение лимфы, особенно когда она застаивается.

---

[165] В России эта методика известна под названием «соединительнотканный массаж». Специалистами Кисловодского медицинского колледжа было подготовлено учебное пособие: Трипольская И.Л., Чаплыгин Н.В. Соединительнотканный массаж. М., 1999. Там же, на курсах повышения квалификации, слушатели осваивают этот подход. См.: https://medcol.ru/povyshenie-kvalifikatsii.html.



Лимфатическая система

Лимфа обходит около восьмисот узлов, расположенных по всему телу, и около двухсот только на шее. Когда опухают узлы на шее, в подмышках или паху, вы чувствуете там боль. Когда лодыжки, ступни, ноги и руки опухают от скопившейся жидкости, у вас начинается водянка. Водянка также может появляться как следствие раковой опухоли лимфатических сосудов.

Мануальный дренаж лимфы Фоддера — это мягкий, точный и ритмичный метод. Его часто применяют в европейских клиниках, где он стал одной из четырех наиболее часто прописываемых врачами техник массажа. Массажисты и врачи наблюдают хорошие результаты его применения при растяжениях и вывихах, отеках лица вследствие косметической или зубной хирургии и при мышечных спазмах в результате сильного или хронического напряжения. Также этот метод фигурирует в лечении синуситов, ожогов, угрей, шрамов, артритов, эмфиземы, мигрени, шума в ушах, невралгии тройничного нерва, травм позвоночника и некоторых церебральных нарушениях. У пациентов перенесших такие операции, как удаление матки простаты и молочных желез, как показали клинические испытания, лимфатический массаж выводит жидкость из той области, где эта функция не работает. Если начинать массаж до пятого месяца беременности, он предотвращает появление опухолей и растяжек. Исследования

европейских ученых подтвердили действие лимфатического массажа[166].

В отличие от обычного массажа, массаж лимфы очень легкий и не доходит до уровня мышц. Это связано с тем, что почти половина всей лимфы тела расположена в поверхностных слоях под кожей. Существует более глубокая техника для лечения спазмов лимфатических сосудов, пронизывающих мышцы. Прикосновения массажиста могут быть нежными, как пух. Но есть и такие виды лимфатического массажа, которые используют более сильные воздействия.

И в поверхностном, и в глубоком массаже лимфы используется прерывистое пульсирующее давление, похожее на легкое постукивание. Оно оказывает немедленное успокаивающее и расслабляющее действие на автономную нервную систему. Также используются другие манипуляции — сверлящие, вкручивающие, вращательные движения. Массажисты следуют по пути лимфы и направляют ее вдоль мышечных волокон и лимфатических сосудов. Массаж бывает эффективен, даже если массажист не может работать непосредственно на пораженном участке из-за ожогов или других повреждений. Массаж противоположной стороны тела или близких с нужной частью тела мест приносит те же результаты.

Основной источник инструкций и лечения с помощью массажа лимфы — это европейские школы и клиники. Массажисты и физиотерапевты получают сертификат после четырехнедельного курса, часть которого проходит под наблюдением медиков. Также существуют курсы при массажных школах в Соединенных Штатах и Канаде, где массажист должен пройти как мини-

---

[166] Lee C. Overholster and Ramona A. Moody, «Lymphatic Massage and Recent Scientific Discoveries», *Massage Therapy Journal* (summer 1988), pp. 55–59; Robert Harris, «An Introduction to Manual Lymph Drainage: The Vodder Method», *Massage Therapy Journal* (winter 1992), pp. 55–66; and «Report on the Eighth International Congress on Dr. Vodder's Manual Lymph Drainage», *Massage Therapy Journal* (spring 1993), pp. 48–50.

мум пятьсот часов массажного тренинга или физиотерапии. Североамериканская ассоциация лимфатической терапии Фоддера (NAVALT), основанная в 1992 году, уполномочена проводить обзор применяющихся техник каждые два года, а преподаватели должны проходить переподготовку каждый год.

Глубокая мышечная терапия Пфриммер

История возникновения глубокой мышечной терапии Пфриммер схожа с историей происхождения массажа соединительной ткани — невозможность делать что-то вела к изобретательности, что, в свою очередь, привело к излечению. Тереза Пфриммер (Therese Pfrimmer), дипломированный массажист и физиотерапевт, разработала технику в 1946 году в Онтарио, Канада, где она владела тогда большой прачечной. После полученных травм врачи сказали, что она никогда не сможет ходить. Она начала активно мять и растирать свои мышцы. После трех месяцев она полностью выздоровела и встала с инвалидного кресла.

Позже Пфриммер поняла, что ответ на многие увечья не в нервах, а в мышцах. Она выделила две причины паралича: к мышцам не поступает кровь, они дегенерируют и становятся жесткими, резиновыми, пористыми, натянутыми или деревянными; к мышцам не поступает лимфа, и они склеиваются. Таким образом, перекрестные движения Пфриммер размягчают твердые волокна ткани во всех слоях мышц, убирают спайку, устраняют скопления и воспаление, снимают боли, увеличивают круг возможных движений в суставах и снимают зажимы нервов, лимфатических и кровеносных сосудов, что увеличивает циркуляцию в поврежденных мышцах.

Массажисты утверждают, что глубокая мышечная терапия Пфриммер доказала свою эффективность в борьбе с артритом, синдромом запястного нерва, запором и расстройствами пищеварения, болями в шее и спине, головными болями, болезнями сердца, болями в суставах и мышцах, производственными и спортивными травмами, ишиасом, тендинитами (воспаление

сухожилий) и бурситами, травмами от резкого движения конечности и травмами, возникшими в результате аварии. Они сообщают, что этот метод также помогает в лечении нарушений, вызванных латеральным амиотрофическим склерозом, параличом Белла, травмами мозга, церебральным параличом, фиброзом и фибромиалгией, туберкулезом кожи, множественным склерозом, мышечной дистрофией, невралгией, невритом, болезнью Паркинсона, полиомиелитом, сколиозом, ушибами и дисфункциями височно-нижнечелюстного сустава.

Многие профессионалы пользуются этим методом, включая врачей, медицинских сестер, хиропрактиков, физиотерапевтов и массажистов. Только две школы имеют право на преподавание этой техники и только люди, имеющие как минимум пятьсот часов базовой подготовки, включающей изучение анатомии, физиологии, гигиены, этики и других предметов.

Метод Лоурена Берри

Лоурен Берри (Lauren Berry) был исключительно прямолинеен, когда его спрашивали, чем он занимается. «Я не целитель и не врач, — говорил он, — я просто механик». Хотя он работал как дипломированный физиотерапевт, понимание механики тела пришло к нему из детского опыта занятий с финским врачом, практиковавшим «шведскую гимнастику», опыта работы с трупами в городском морге и из его дальнейшего обучения инженерному делу.

Берри считал мышцы, сухожилия и связки «канатами» тела. Он обнаружил, что их искажения часто являются последствиями механических проблем с позвоночником или конечностями. Также он утверждал что все части тела запрограммированы на самоисцеление, но если исходный центр тяжести (расположенный в тазовом поясе на линии между пятым пояснично-крестцовым суставом и точкой, находящейся примерно на 5 см ниже пупка) сместился, тогда все органы выше и ниже его изменяют свой порядок, чтобы адаптироваться к новому центру тяжести. Это влияет на способность тела поддерживать себя.

Терапевты, практикующие метод Лоурена Берри, пользуются техниками глубокого массажа и работают с мягкими тканями. Снимая спазмы, устраняя искривления и спайки соединительной ткани, скелетных и гладких мышц, они стимулируют возвращение к утраченному естественному равновесию тела и гармонии в структуре и функционировании. Например, такая коррекция может быстро восстановить коленный сустав или уменьшить боли в спине.

Массажисты, практикующие метод Лоурена Берри, учились непосредственно у Берри; некоторые теперь передают его технику другим[167].

Техника Боуэна

Техника Боуэна — это система, разработанная Томом Боуэном (Tom Bowan) из Австралии. Как утверждают массажисты, мягкое пощипывание определенных сухожилий, нервов и мышечной фасции, как гитарной струны, создает вибрацию. Она посылает новую информацию телу и высвобождает целый ряд нейромышечных рефлексов.

Упражнение. Техника Боуэна

Чтобы почувствовать, что представляют собой движения в технике Боуэна, положите большой палец одной руки на середину бицепса другой (несогнутой) руки. Теперь тяните кожу горизонтально вдоль руки по направлению к груди. Затем в течение нескольких секунд легко давите на мышцу. Используя мягкое надавливание и вращательные движения, обработайте верхнюю часть бицепса, пока не почувствуете, что мышца обрела первоначальную форму. Не трите кожу, а тяните.

[167] В настоящее время этот подход носит название «Метод корректирующего массажа Лоурена Берри». См.: http://www.theberrymethod.org. — Прим. ред.

В свою очередь, эти рефлексы освобождают суставы, расслабляют мышцы, улучшают циркуляцию крови, лимфы и энергии и балансируют системы органов.

Джин Добкин, один из дипломированных специалистов Северной Америки, описывает технику Боуэна через отрицание — это не массаж, не хиропрактика, не терапия триггерных точек, не восстановление фасции, не лимфатический массаж, не работа с энергией и не нейромышечное обучение. В ней нет постукиваний, поглаживаний, растираний, применения силы или сильного давления. Это урок мягкости. Эта техника не углубляется в мышцы или суставы, также не затрагивает кости или соединительную ткань, лежащую глубже мышц. Она никогда не бывает резкой или шокирующей, в ней используемое давление не сильнее того, что вы можете выдержать на глазных яблоках. Не нужно никакой смазки, и можно не снимать одежду.

На протяжении сеанса массажист сначала сделает трехчастную серию движений вдоль позвоночника, спины и шеи, а затем ног и рук. Дополнительные процедуры имеют некоторые сложности. Эта последовательность похожа на работу настройщика пианино, настройка нескольких струн ведет к общей гармонии. Массажист синхронизирует свои движения с вашим дыханием и для лучшего расслабления просит вас подавать знак во время выдоха.

Каждая серия движений завершается небольшим перерывом, в течение которого пациент несколько минут «дозревает», интегрируя опыт, полученный в результате воздействия. Паузы могут разными по продолжительности, в зависимости от человека и его состояния. Последующие сеансы укрепляют и оттачивают то, что было сделано на начальном этапе. Продолжительного лечения требуют только сложные, запущенные случаи и хронические заболевания.

Том Боуэн

Том Боуэн, основатель одноименной техники, родился в Австралии в 1903 году. Какое-то время он учился в медицинской школе, но потом стал работать химиком. Однажды, в 1952 году, около предприятия, на котором он работал, произошел несчастный случай. Рабочий упал с лесов и лежал на тротуаре, мучаясь от ужасных болей. Все суетились в ожидании «Скорой помощи». Когда Боуэн понял, что никто не заботится о тяжелораненом человеке, он подошел к нему, ласково положил руку на плечо и начал говорить, чтобы успокоить его. Позже этот человек говорил, что в тот момент, когда Том дотронулся до него, тело наполнилось теплом, а боль исчезла. У рабочего оказались переломы и внутренние повреждения, но не было болевого шока.

Как только распространился этот слух, люди начали обращаться к Боуэну за помощью. Они окружали его на работе и следовали за ним вечером по пути домой. Так как отказывать он не умел, он каждый вечер до трех часов ночи лечил людей. Он перестал заниматься химией, открыл клинику в Джилонге, штат Виктория, и вскоре разработал технику изменения соотношения структуры и функционирования тела.

К 1976 году этот целитель-самоучка лечил более тринадцати тысяч пациентов в год, причем редко одному человеку требовалось более двух сеансов. И даже лишившись обеих ног в результате диабета, он продолжил работать в инвалидном кресле. Он умер в 1982 году, а несколько лет спустя Освальд и Элен Рентш, учившиеся и получившие разрешение у Боуэна, начали преподавать эту технику в Австралии и других странах.

Со слов Джина Добкина, терапевта, практикующего технику Боуэна.

Терапевты, практикующие этот метод, перечисляют множество излечимых с его помощью болезней, включая боли в кишечнике, спине, груди, копчике и диафрагме. Они работают с грудной жабой, параличом Белла, бурситом, синдромом запястного нерва, растяжением в паху, бесплодием, тошнотой, вывихами локтей, ишиасом, сколиозом, астмой, сенной лихорадкой и синуситами, головными болями и мигренями, неподвижными плечевыми суставами, запорами, болезнью Меньера, кишечными расстройствами, грыжей, болезнями пальцев ног, TMJ-синдромом и расстройствами печени, мочевого пузыря, простаты, болезнями ушей и глаз. Массажисты также лечат детей от колик и воспаления родничка.

Различные профессионалы, включая массажистов, физиотерапевтов, врачей, медицинских сестер, дантистов, педиатров, натуропатов и акупунктурных терапевтов, практикуют технику Боуэна. Основное обучение — это двадцать восемь часов, шесть месяцев практики, затем еще четырнадцать часов и получение сертификата. В Австралии существует Терапевтическая академия Боуэна; сертифицированные терапевты также обучают и в Соединенных Штатах.

Терапия триггерных точек[168]

Триггерные точки — это сверхчувствительные области в мышцах. На ощупь они похожи на комочки или узелки, надавливание на них очень болезненно и отдается в другие части тела. Здесь задействована нервная система. Когда мышцы находятся в обычном состоянии, нервные окончания обычно сокращаются медленно и ритмично. Но если вы раздражаете точку, как в случае эмоциональных переживаний или поднятия слишком тяжелой мебели, это ускоряет нервную деятельность и подавляет обычные физиологические функции. Запускается круг: спазм, боль, напряжение, слабость и ограничение движения в суставах. Когда начинаются мышечные спазмы, мышцы сокра-

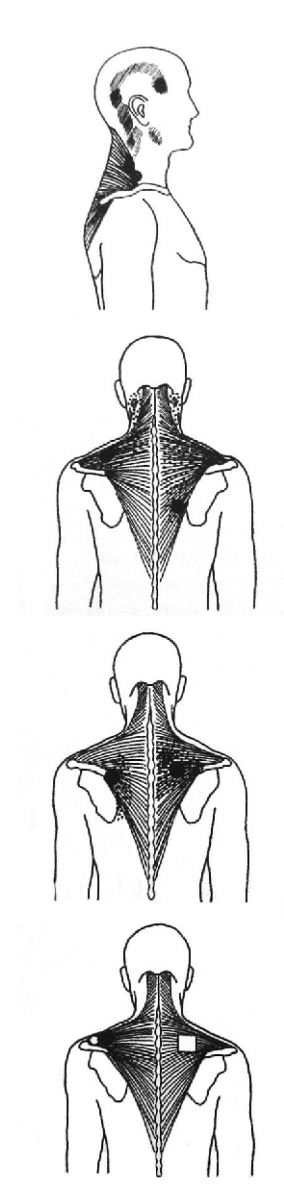
[168] Англ.: Trigger Point Therapy. — Прим. пер.

щаются, что также влияет на связки и сухожилия, прикрепленные к мышцам, и на связанные с ними кости.

Триггерные точки могут возникнуть довольно рано вследствие родовой травмы или позднее как результат простуды, растяжений и вывихов при несчастных случаях и травмах, от болезней, перенапряжений в тренировках и на производстве, структурной разбалансированности и прочих стрессов. Они могут существовать латентно, «спать» на протяжении даже нескольких лет, пока что-нибудь не окажет на них воздействия. Боль, вызванная триггерной точкой ощущается не только в месте ее расположения, но и в других частях тела. Боль возникает в определенных и предсказуемых участках, размещаясь на своего рода карте распространения боли. Например, точка в трапециевидных мышцах (они идут от шеи и плеч к середине спины) может передавать боль в основание черепа, нижнюю челюсть, а также на сетчатку глаза. Боль может переходить от одной мышцы к другой, от мышцы к органу или железе и обратно и от одного органа или железы к другой.

Первоначально для лечения триггерных точек врачи применяли уколы. Джанет Трэвелл (Janet G. Travell), доктор медицины первой начала практиковать этот метод в Соединенных Штатах после возникновения терапии триггерных точек в Европе в 1930-х годах. Она лечила Джона Ф. Кеннеди от боли в спине, когда он был сенатором, а позже — и президентом. Тревелл делала уколы раствора соли и анестезирующего новокаина, затем шли пассивные растягивания и охлаждающее впрыскивание фторметана (Fluorimethane).

Некоторые доктора медицины, главным образом психиатры, которые специализируются на лечении психических расстройств с помощью прогревания, воды или других процедур, до сих пор используют эту технику «впрыскивания и растягивания». Другие отсылают пациентов к физиотерапевтам или массажистам, владеющим терапией триггерных точек без применения лекарств или уколов, — миотерапевтам, сертифицированным по системе Бонни Прудден (Bonnie Prudden), и нейро-



Триггерные точки в трапециевидных мышцах

мышечным терапевтам. Эти врачи применяют надавливание пальцами, кистями и локтями или небольшими палками в виде букв Т и *L*. Они меняют глубину и интенсивность в зависимости от уровня чувствительности и части тела. Эта процедура заставляет триггерную точку разорвать круг спазмов и болей.

Терапевты объясняют механизм тем, что триггерная точка запускает различные процессы. Один из них — рефлекторная дуга. Воздействие на точку приводит к повышению чувствительности в области спинного мозга. В свою очередь, мышцы и внутренние органы, которые обслуживаются этим участком нервной системы, также остаются в состоянии гиперактивности и продолжают производить ненормальную стимуляцию, порождая болезненный круг. Надавливание может прервать или перенаправить этот рефлекс, уменьшая или даже сводя к нулю передачу болезненных ощущений, так же как запись на аудиокассету стирает предыдущую запись или, в крайнем случае, делает звук слабее. Надавливание также может побудить нервную систему выработать естественные обезболивающие вещества, такие, как энкефалин и серотонин, угнетающие нейростимуляцию.

Ко всему прочему, надавливание и натирание разогревают мышцы и увеличивают приток крови, приносящей в ткани кислород и питательные вещества

и выводящей болезнетворные побочные продукты метаболизма. Разогревание уменьшает мышечные сокращения и делает прилегающую фасцию более гибкой, позволяя мышцам вытягиваться, и уменьшает как давление в суставах, так и импульсы, посылаемые спинному мозгу.

После разглаживания триггерной точки массажисты используют мягкие растяжки и движения, чтобы переключить мышцы на расслабление и снятие спазма. Без дополнительных упражнений стресс, скорее всего, снова активизирует точку и вызовет новый спазм мышц.

Как только исчезает триггерная точка, мышечно-скелетная и нервная системы возвращаются к нормальному функционированию. Боль уменьшается или исчезает, так как мышцы снова расправлены, кости тоже могут вернуться на свои места, выправляется осанка. Освобождаются и нервы, «зажатые» сведенными тканями.

Терапия триггерных точек предлагает точное и специализированное лечение острых и хронических мышечных болей, включая боли в голове, шее и спине, боль от резкого поворота шеи или головы, TMJ-синдром, паралич Белла, менструальные боли, артрит, бурсит, фибромиалгия, склероз, запор, постхирургические нарушения, синдром запястного нерва и производственные и спортивные травмы. Повышение квалификации происходит в зависимости от того, где обучался массажист. Существуют два основных направления терапии триггерных точек, берущих начало в деятельности Трэвелл.

Миотерапия Бонни Пруден представляет собой технику, разработанную в 1976 году Бонни Пруден (Bonnie Pruden) в сотрудничестве с медицинскими работниками. Миотерапевты, работающие по системе Бонни Пруден обучаются в течение 1400 часов в Институте физического развития, а потом сдают экзамены. Для подтверждения сертификата они должны повышать свою квалификацию каждые два года в течение сорока пяти часов. Чтобы пройти лечение, пациенты перед первым сеансом должны предъявить письменное направление от терапевта, остео-

пата, дантиста или хиропрактика, подтверждающее отсутствие патологий и наблюдение лечащего врача. Сертифицированные массажисты работают в больницах, в приемных кабинетах врачей и дантистов и в специализированных клиниках. Некоторые медики включают миотерапию в свою практику. Существует также миотерапия для младенцев, детей и животных. Пруден еще называет свою работу *стирание боли*.

Упражнение. Обнаружение триггерых точек

Одни из способов достать до собственной триггерной точки — это воспользоваться теннисным мячом. Положите мяч на область чуть правее или левее позвоночника, затем прислонитесь к стене. Можно также лечь, расположив мяч между спиной и полом. Медленно перекатывайте мяч вверх и вниз по спине, пока не найдете чувствительное место. Задержитесь на нем примерно двенадцать секунд, либо прижимаясь спиной к стене, либо надавливая спиной на мяч.

Если вы хотите достать до мышечных узлов на обеих сторонах спины, положите в длинный носок один теннисный мяч, завяжите узел так, чтобы мяч не двигался, положите второй мяч и снова завяжите. Узел между двумя мячами создаст пустое пространство, что позволит избежать прямого давления непосредственно на позвоночный столб.

Психофизическая интеграция Трэйджера

Метод психофизической интеграции, созданный Милтоном Трэйджером, доктором медицинских наук, основывается на следующем принципе: вы учитесь быть легче, проще и свободней, переживая телом легкость простоту и свободу. Приверженцы этого метода стремятся руками передать вашему подсознанию ощущение свободного существования. Чтобы передать это со-

стояние, они работают в состоянии повышенного осознания и единения. Трэйджер называет это «включить в сеть» и описывает как медитативный процесс «единения с потоком энергии, пронизывающим все живое»[169].



Разглаживание трапециевидных мышц

Этот метод сочетает воздействие на ткани руками, расслабление и двигательное переобучение движениям, называемое ментастикой. Не применяя смазки, массажисты посылают приятную чувственную информацию в мягкие ткани при помощи равномерных, мягких и ритмичных покачиваний, потряхиваний, вибраций и растягиваний вашего тела, в то время как вы лежите раздетый на массажном столе. Здесь нет глубокого проникновения, силы или боли. Массажисты говорят, что сообщение от этих ощущений поступает в центральную нервную

[169] Milton Trager with Cathy Guadagno-Hammond, *Trager Mentastics: Movement as a Way to Agelessness* (Station Hill, 1987), p. 9.

систему и провоцирует изменения в тканях благодаря сенсорно-моторной обратной связи между мозгом и мышцами.

Массаж ослабляет волны движения в организме, что приводит к глубокому расслаблению и повышает подвижность суставов и мышц. Это приносит освобождение от глубинных физических или ментальных привычек к неподвижности и ограничениям, мешающим движению жидкости, причиняющим боль и нарушающим нормальное функционирование. Эти привычки возникли как реакции на ежедневные стрессы или случайные обстоятельства, включая несчастные случаи, хирургические операции и эмоциональные травмы.

Доктор Трэйджер 50 лет помогал людям, страдающим тяжелыми нервно-мышечными расстройствами, включая полиомиелит, склероз, мышечную дистрофию, болезнь Паркинсона. Он помог своей жене избежать инвалидного кресла. Как утверждают последователи этого метода, люди также обращаются к методу Трэйджера, чтобы сократить время восстановления организма после операции (например, после удаления молочных желез), избавиться от болей в спине, ощущения дискомфорта в мышцах и суставах, хронических головных болей, а также для того, чтобы обрести энергию, жизненные силы и внутренний, покой.

Милтон Трэйджер

В отличие от других новаторов в области работы с телом, Милтон Трэйджер начинял ее с лечения сложных болезней. Его метод вырабатывался постепенно и необычно.

Родившись в Чикаго в 1908 году, в 16 лет Милтон с семьей переехал в Майами. Он был очень слабым мальчиком. Милтон устроился почтальоном, и каждый день после работы тренировался, бегал и делал гимнастику на пляже. Движения и медитация рядом с океаном стали основой того, что он позже

назвал ментастикой — сочетанием «ментальных» упражнений и «гимнастики».

В возрасте восемнадцати лет он стал тренироваться в секции профессионального бокса. После каждой тренировки тренер делал ему массаж. Однажды тренер выглядел таким усталым, что будущий боксер предложил поменяться местами и помассажировать самого тренера.

«Эй, дружище, где ты этому научился?» — спросил его тренер.

«Что вы имеете в виду? — ответил Трэйджер. — Вы сами научили меня».

«Я никогда такого не делал. Честное слово, у тебя золотые руки».

Молодой Милтон был так окрылен, что пришел домой и сказал: «Ложись, пап, я думаю, что смогу поставить тебя на ноги». Ишиас, которым страдал отец на протяжении двух лет, полностью прошел после двух сеансов и никогда не возобновлялся. После удачного начала Трэйджер стал ходить по соседям и лечить всевозможные заболевания. Ему было всего девятнадцать, когда встал на ноги его первый больной полиомиелитом — шестнадцатилетний мальчик, бывший парализованным на протяжении более четырех лет. Трэйджер ушел из бокса, чтобы сохранить руки, и стал танцором и акробатом.

В 1946 году Трэйджер попробовал использовать свои военные привилегии, чтобы получить ученую степень в области медицины, но семьдесят медицинских школ отказали ему из-за возраста. Наконец он поехал в Мексику, в Независимый университет Гвадалахары. Когда обнаружилось, что он работает с детским параличом, к нему обратились за лечением. Доктора, профессора, мать-наставница и несколько монахинь собрались в его комнате. На столе лежала четырехлетняя девочка, тело которой было парализовано ниже поясницы. Трэйджер начал работать

с ногами, и вскоре она что-то почувствовала. Через сорок минут девочка смогла двигать ступней и поворачивать ногу. Наставница и монахини упали на колени и перекрестились. Через три недели девочка смогла ходить. Университет организовал для Трэйджера клинику, где он работал и получал медицинскую подготовку.

В 1959 году доктор Трэйджер открыл частную практику в г. Вайкики, на Гавайях. В 1973 году он устроил первую публичную демонстрацию в Эсалене, где встретил ведущую группы Бетти Фуллер. Она убедила его научить ее методу и организовала Институт Трэйджера, чтобы учить остальных. Через четыре года доктор Трэйджер оставил практику на Гавайях, чтобы посвятить время все возраставшему числу студентов, а также демонстрировать свою работу в больницах, медицинских школах и учебных центрах Соединенных Штатов и Европы[170].

Упражнение. Ментастика

Ментастика — это не просто комплекс упражнений, а ментально направляемые движения. Цель упражнения — повышение тонуса, силы, выносливости или скорости, всего того, что обычно требует усилий. Ментастика — это ненапряженный процесс обретения чувства свободы, легкости и мягкости. Доктор Трэйджер рекомендует в процессе ментастики позволить движениям исходить из разума как ответы на вопрос: «Что может быть легче... и еще легче, чем это? Что может быть мягче... и еще мягче, чем это?» Вы можете легко включить эти движения в повседневную жизнь. Например, после долгого сидения на стуле или ведения машины встаньте и встряхните ногами, что-

[170] *The Trager Journal* (fall 1982 and fall 1987); and Trager with Guadagno-Hammond, *Trager Mentastics.*

бы снять неподвижность нижней части спины и коленей. Я часто встаю из-за компьютера и перехожу в соседнюю комнату, потряхивая ногами. Когда я занималась бегом, я таким образом остывала и расслаблялась. Сейчас я делаю так, когда слезаю с велосипеда, чтобы встряхнуть мышцы и кости после поездки.

Потряхивание ногами

Стоя, делайте махи ногой, держите стопу низко, как будто натираете пол. Повторяя это легкое и расслабляющее встряхивание, отметьте некоторые моменты. Почувствуйте вес ноги, когда она опускается вниз и как бы из сустава. Почувствуйте упругость мышцы бедра, потряхивание икры и лодыжки. Движение также создает естественное дрожание в нижней части спины. Его можно почувствовать, положив пальцы на кости крестцового отдела. Не пытайтесь прилагать усилия; взмах не должен быть скованным или сильным.

Когда добьетесь свободы и простоты движения, делайте его в процессе ходьбы, как будто вы небрежно пинаете коробку. Когда вы ходите и потряхиваете ногами, осознавайте, что вы чувствуете. Если вы устали, остановитесь и отдохните. Если почувствовали боль, значит, приложили слишком много усилий[171].

Чтобы поддержать и усилить достижения лечения, массажисты расскажут вам, как делать ментастику. Эта система «вдумчивого движения» состоит из простых, медленных, похожих на танец движений, — размахивания, толчки и встряхивания руками и ногами и растяжки. Ее цель — помочь пациентам припом-

[171] Адаптировано из Trager with Guadagno-Hammond, *Trager Mentastics, pp.* 116–127.

нить и воссоздать приятное состояние, ощущения, возникшие на массажном столе.

Чтобы получить сертификацию по методу Трэйджера, массажисты проходят начальный, средний и продвинутый курсы практических занятий и регулярных просмотров. Можно также выбрать занятия по анатомии, специальным заболеваниям, по движению, физиологии и другие предметы. Мастер-классы продолжаются от одного до шести дней.

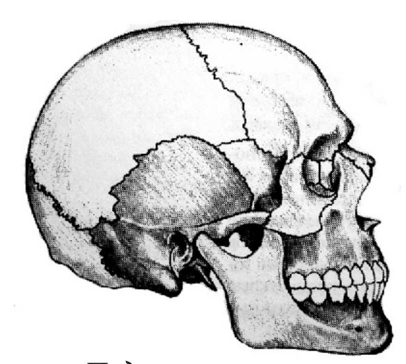
Среди всех методов работы с телом метод Трэйджера больше всего похож на игру. Клиентам нравятся забавные, детские названия упражнений на разные части тела: «трясущаяся икра», «игра на контрабасе», «ножницы», «вокруг мира» — и они веселятся, пока перекатывают их тела и встряхивают мышцы. Одна женщина сказала, что сеанс ощущается как симфония, состоящая из прелюдии, развития темы, ее повторения и коды. Другой женщине он показался похожим на рисование красками.

Краниосакральная терапия

Сегодня краниосакральную терапию практикуют многие профессиональные медики, а начиналась она как отрасль остеопатии, медицинской системы манипуляций с костями, которая восстанавливает структурное единство и тем самым лечит болезни. В начале 1900-х годов доктор Уильям Сазерленд, остеопат, развеял убеждение, что голова — это цельный неподвижный череп, когда открыл черепное движение. Двадцать две отдельные подвижные кости присоединяются друг к другу слоями ткани.

Краниосакральная терапия работает с краниосакральной системой. Череп, позвоночник и крестец (пять сочлененных позвонков, формирующих часть таза) объединены мембраной из внутренней фасции тела, известной как твердая мозговая оболочка (*dura mater*), которая вмещает мозг и центральную нервную систему. В полузамкнутой гидравлической системе спинномозговая жидкость накачивается через мембраны, создавая пульс от шести до двенадцати ударов в минуту. Этот краниосакральный ритм (КСР) отличается от ритмов сердца и крови.

Краниосакральные терапевты обнаруживают расстройства и нарушения мозговой оболочки и приводят в порядок основные элементы краниосакральной системы. Хотя они говорят, что могут нащупать КСР на любом участке даже одетого тела, он присутствует во всех соединительных тканях, то есть в системе фасции — лучше всего он прощупывается в районе крестца или на затылке (в основании черепа). Они ищут отклонение от нормы в скорости, амплитуде, симметрии и качестве КСР. Используя мягкое надавливание, терапевты помогают перестроиться костям черепа и растягивают прилегающие мембраны, чтобы спинномозговая жидкость свободно циркулировала, а КСР был сбалансирован. Когда краниосакральная система движется симметрично и без сопротивления, включаются естественные физиологические механизмы самоисцеления и излечивают множество неприятных ощущений, в их числе связанные с носовой гиперемией и головокружением. Эти и другие заболевания могут возникнуть из-за недавней или давно полученной травмы черепной кости или крестца — начиная от недостаточного развития фасции и челюстных костей в утробе матери, сжатия черепных костей в процессе трудных родов и заканчивая падениями и автомобильными авариями.



Подвижные кости соединены тканями

После легкого сжатия головы или другой части тела терапевты продолжают сжатие в трех направлениях, подсказанных мозговой оболочкой или другой фасцией, чтобы «распутать» паттерн напряжения. Когда тело достигает нужного положения, КСР вдруг останавливается. Джон Апледжер, остеопат, начавший применять метод Сазерленда для оценки и коррекции, называет эту неожиданную кратковременную остановку «детектором значения».

Краниосакральная терапия и случай болезни височно-нижнечелюстного сустава

Джон Апледжер, доктор остеопатии, рассказывает историю женщины 58 лет. Она решила попробовать краниосакральную терапию, так как пятнадцать лет у нее эпизодически возникали сильнейшие головные боли, боли в области шеи и онемение рук. Она десять лет лечилась у дантиста, хиропрактика и терапевта и более шести лет у психотерапевта, на случай, если ее боли имеют психологическое происхождение. Она даже использовала шину для зубов, чтобы не сжимать их слишком сильно, и компрессы для височно-нижнечелюстных суставов.

Через несколько часов работы у нее больше не возникало необходимости в шине, а боли прекратились. Доктор Апледжер предположил, что перенесенный удар головой, вероятно, повлиял на верхнее небо, которое затем расширилось, что вызвало неправильное соприкосновение верхних и нижних зубов и ненормальный износ и разрыв височно-нижнечелюстных суставов. Лечение заключалось в возвращении черепа и неба в нормальную позицию.

Неожиданно женщина вспомнила, что однажды в детстве на летних каникулах она купалась в озере и выбиралась из воды на плот. В это время молодой человек прыгал в воду, и они стукнулись головами. Она чуть не утонула, ее вытаскивали из воды и делали искусственное дыхание[172].

Она показывает возможное *сомато-эмоциональное восстановление (СЭВ),* — термин, введенный для описания феномена, который может, хотя и не всегда, происходить в ходе терапии.

[172] John E. Upledger, *Your Inner Physician and You,* pp. 46–47.

В этот момент, если вы чувствуете себя уверенно и верите в свое подсознание, тело может принять положение, в котором оно находилось в момент аварии или травмы, когда энергия повреждения, как называет это Апледжер, вошла в ткани. Согласно этой теории в ответ на удар тело должно увернуться. Если оно не может рассеять энергию и открыть, таким образом, путь естественному излечению, «энергия повреждения» сгущается в локальную «энергетическую кисту» ткани. Сформируется энергетическая киста или нет, зависит от того, испытывали ли вы отрицательные эмоции во время травмы. Когда тело возвращается в исходное положение — прямого входа, — оно приводит терапевтов туда, где хранятся накопленные эмоции. Затем они высвобождаются в виде дрожи, потовыделения, смеха или плача. Все тело «распутывается», когда освобождается энергия кисты.

Когда воспоминания всплывают в сознании, у вас появляется возможность разрешить трудности и освободиться от симптомов и расстройств. Апледжер утверждает, что все мы живем с внутренней цензурой, которая, чтобы защитить нас, скрывает определенные воспоминания в подсознании. Однако цена такой защиты — это «боль, неспособность, несчастье, хроническая злость, раздражение, недостаток самоуважения и так далее», — говорит он[173]. У нас есть и так называемый «оценщик эффективности». Он желает избавиться от глубинных конфликтов. В процессе СЭВ терапевты объединяются с вашим подсознательным желанием вернуть и разрешить конфликт.

Приверженцы краниосакральной терапии сообщают, что, кроме снятия накопившегося стресса, этот метод облегчает головные боли, боль в шее и спине, лечит нарушение деятельности глаз, дизлексию, хронические инфекции среднего уха, депрессию, хроническую усталость, трудности с моторной координацией, гиперактивность и нарушения центральной нервной системы, включая церебральный паралич. Они также отмечают успех в лечении младенческих проблем, таких, как колики, астма и синдром детской вялости. Доктор Апледжер даже вы-

[173] Ibid., p. 81.

лечивал коматозных больных. В одном случае, увеличивая амплитуду КСР пациентки, он успешно вернул к жизни молодую женщину, которая пребывала в коме три с половиной года после автокатастрофы. Хотя краниосакральная терапия достаточно мягкая техника, она не подходит в случаях острых системных инфекций, после недавнего повреждения черепа, при внутричерепном кровотечении или аневризме и образовании грыжи костного мозга.

Массажисты, рольфинг-терапевты, дантисты, физиотерапевты и другие профессионалы проходят обучение краниосакральной терапии на различных курсах — от курса для начинающих до продвинутого курса.

Орто-биономия

Обладатель черного пояса по дзюдо, англичанин Артур Линкольн Паулс (Arthur Lincoln Pauls) решил стать остеопатом, чтобы оказывать помощь своим ученикам, когда те получают травмы. Но японские боевые искусства научили его «двигаться за энергией», и он чувствовал себя неуютно, применяя силовые техники новой профессии, поэтому предпочел работать по линии наименьшего сопротивления. Он скомбинировал элементы обеих систем и в начале 1970-х годов создал орто-биономию (О-В). Это мягкий недирективный метод, обращающийся к естественной способности тела к саморегуляции и переходу к равновесию. В вольном переводе с греческого слово *орто-биономия* означает «правильное применение законов природы». Терапевты иногда описывают ее как «гомеопатический метод работы с телом».

Орто-биономия поддерживает принцип остеопатии, гласящий, что структура управляет функциями, ⇨ (См. главу «Структурные подходы», книга II.) Но вместо силового выправления структуры с помощью манипуляций, приверженцы орто-биономии используют «самопроизвольное восстановление при помощи правильного расположения», открытое другим остеопатом, Лоренсом Джонсом. Орто-бономисты помогают

вам достичь «наиболее предпочтительного» или удобного положения, следуя за движением тела к положению, нужному для спонтанной самокоррекции. Философия орто-биономии заключается в том, что каждый из нас отвечает — имеет возможность отвечать — за свое здоровье.

Если, к примеру, у вас ограничены движения головы или шеи, терапевты сначала найдут точки напряжения (чувствительное место рефлекса) в области, которая требует внимания. ⇨ (См. выше «Терапия триггерных точек».) Затем они поместят вашу голову под правильным углом в удобном положении и сопроводят это движение мягким сжатием. Сжатие сообщает центральной нервной системе, что вы напрасно удерживаете определенные мышцы и что необходимо послать сигнал о расслаблении. Это как с узлом. Если вы попытаетесь потянуть узел, вы только туже его затянете, и развязать его будет сложнее. Но если вы ослабите веревку возле узла, подталкивая концы друг к другу, узел ослабнет, и вы сможете его развязать. Орто-бирономисты ждут расслабления от нескольких секунд до трех минут. Они отслеживают его по точке напряжения. Также они могут вернуть шею в удобное положение и мягко покрутить, чтобы объединить восстановленные мышцы в суставе. Наконец, они вернут вашу шею в нормальное положение, расслабят и смягчат точку напряжения и мягко разомнут мышцы шеи. Они применяют эти процедуры к различным участкам тела, что расширяет ваш набор движений, ускоряет циркуляцию крови и лимфы и дает ощущение хорошего самочувствия.

В орто-биономию входят также переобучение положениям тела и разнообразные техники для воздействия на органы и поддержания равновесия эндокринной системы. Существуют семь уровней орто-биономии. Один из них посвящен работе только с энергетическим полем, или аурой, и снятию ментальных и эмоциональных фиксаций. Терапевты дают вам программу упражнений и осознания тела как часть домашней работы, чтобы закрепить успехи, достигнутые на сеансе. Они утверждают, что орто-биономия помогает при артрите, спортивных травмах,

ревматических заболеваниях, мышечных болях и эмоциональном стрессе.

Обучающая программа орто-биономиста состоит приблизительно из 300 теоретических и 150 практических часов; мастер-терапевт обучается дополнительно в течение 500 часов.

Логика тела

Ямуна Зейк создала логику тела после того, как различные системы — включая ортопедию, хиропрактику и акупунктуру — не излечили ее от острой боли в левом бедре, начавшейся после рождения дочери. Опираясь на знание йоги, которую преподавала с 16 лет, она пыталась облегчить боли в бедре с помощью разнообразных поз. Через десять дней она вернулась к нормальной жизни.

Логика тела — это высокоорганизованная система структурной терапии, но работает она не так, как структурные подходы, традиционно сконцентрированные на фасции. ⇨ (См. «Структурные подходы», книга II, глава 1.) Логика тела лечит, освобождая мышцы в их исходных и соединительных точках (там, где они крепятся к костям). Вытягивая суставы, что Зейк называет «созданием мышечного пространства» или просто «созданием пространства», терапевты удлиняют мышцы и создают в теле пространство. Так же они вращают суставы во всех возможных направлениях. И вытягивание, и вращение показывают мышцам и суставам, насколько хорошо они могут функционировать. Уменьшая давление и устраняя ограничения, логика тела позволяет телу двигаться свободнее, крови циркулировать легче, а энергии течь во всех направлениях. Не применяется никакой силы; скорее вы отпускаете тело, и оно движется к ощущению безопасности и уюта.

«Это "логика" тела, его инстинктивное знание, что нужно расслабить, когда ему дают такую возможность», — говорит Зейк[174]. Терапевты работают с «естественной мышечной памятью» ваше-

---

[174] Stephanie Golden, «Yamuna Zake's Body Logic», *Yoga Journal* (Sept./Oct. 1991), p. 24.

го тела, чтобы изменить неправильное положение и привычку к болезненным ощущениям. Они руководствуются принципом, что, как только тело «вспоминает», как хорошо не чувствовать боли и не делать усилий, оно быстро себя корректирует.

Чтобы держать ваше тело и облегчить вытягивание терапевты пользуются своим телом как рычагом — тут держит рука, там локоть чертит линию, бедро находится еще где-нибудь. Из-за того, что им приходится быть физически близко к пациенту, работу можно считать интимной, но она не носит сексуального оттенка.

Сеанс начинается с того, что терапевт растягивает ваше тело, пока вы стоите, чтобы найти ограничения. Продолжается сеанс на застеленном покрытием полу и охватывает каждую часть тела, даже череп. Хотя терапевты работают с физической структурой, они также прислушиваются к энергетическим ритмам и следуют им. Зейк понимает и чувствует тело не только на уровне физической структуры, но и на уровне его энергетической природы — чакр и позвоночных энергетических каналов, о которых учит йога. ⇨ (См. «Чакры», книга II, глава 4.) Когда в суставах появляется больше пространства, обычно возникает всепроникающее чувство легкости, и по мере того как тело и энергия уравновешиваются, вы входите в медитативное состояние.

Приверженцы логики тела отмечают, что они работают с широким кругом неприятных ощущений и ограничений. Танцоры, бегуны и другие спортсмены обращаются к этому методу для повышения двигательного потенциала и лечения травм. Но терапевты работают с людьми любого возраста и профессии, с такими заболеваниями, как хронические боли в спине, грыжа межпозвоночного диска, кифоз (искривление позвоночника), мигрень, артрит, растяжение, эпилептические припадки и церебральный паралич.

Сертифицированные специалисты проходят обучение у Ямуны Зейк на интенсивных занятиях, которые в первый и второй годы обучения длятся несколько недель, затем практикуют и каждый год обновляют свои знания.

Готовится к печати «Мудрость тела», продолжение «Путеводителя по методам телесно-ориентированной терпи».

В новой книге будут представлены структурные и функциональные подходы к работе с телом, восточные и западные виды искусства движения, энергетические подходы и конвергентные, то есть объединяющие эмоции и тело методы, а также новые упражнения и захватывающие истории из практики.

ЧИТАЙТЕ В «МУДРОСТИ ТЕЛА»:

Рольфинг	Анма
Структурирование Астон	Шиацу
Метод Хеллера	Хошино терапия
Постуральная интеграция	Традиционный тайский массаж
Сома нейромышечная интеграция	Брима — работа с телом
Работа с ядром	Ломи ломи
Миофасциалъный релиз	Джин шин джитсу
Техника Александера	Рефлексология (зональная терапия)
Эвтония Герды Александер	Терапия полярностей
Сенсорное сознавание	Ватсу
Система Менсендик	Нуль-балансировка

Метод Фелъденкрайза	Терапевтическое прикосновение
Соматическое обучение Томаса Ханны	Рейки
Телесно-умственное центрирование	Розен-метод
Лабан — Бартениефф. Танцевальная терапия	Терапия физио-эмоционального освобождения
Метод Пилатеса	Интегративная йога
Идеокинез	Синергетический метод Рубенфельд
Контактная импровизация	Соматосинтез
Континуум	Соматическое переживание
Кинетическое сознавание	Интегративная соматика Хакоми
Аутентичное движение	Джин Шин До
Техника высвобождения	Процессуальная акупрессура
Координация паттернов Ветциг	Бытие в движении

Минимальные системные требования определяются соответствующими требованиями программ Adobe Reader версии не ниже 11-й либо Adobe Digital Editions версии не ниже 4.5 для платформ Windows, Mac OS, Android и iOS; экран 10″

Научно-популярное электронное издание

ОТКРЫТИЕ ТЕЛА
Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии

Компьютерная верстка В.Кислюк
Художник А.Никулин

Подписано к использованию 20.02.2018
Формат 12,5×19,5 см
Гарнитура Minion Pro

ООО Издательство
«Институт общегуманитарных исследований»
119071, Москва, Ленинский проспект, д. 18

Электронная версия данной книги подготовлена
Агентством электронных изданий «Интермедиатор»
Сайт: http://www.intermediator.ru
Телефон: (495) 587-74-81
Эл. почта: info@intermediator.ru